

## 2022年 12月のレッスンスケジュール よう様連れでご参加できます トマタニティのちもご参加できます と おう様のためのキッズヨガ







					B # 49	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 2日 12月31日より1月2日まではお休みです(ご予約のご連絡はご対応致します) ~年始は1月3日よりレッスン開催!~						
▼1月3日 10:00-11	· · · · · ·	00-15:00 ビギナーピラテ	17	美姿勢ピラティス 19/30-20:30		姿勢改善ヨガ 1 9:30-20:30
48	r n	6.5	78	8 <sub>日</sub>	98	108
ベーシックョガ 10:00-11:15	5 日	6日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15	ママヨガ(0歳~6歳)		膠痛改善ピラティス 10:30-11:30	シンプルヨガ 10:00-11:15
骨壁調整3ガ (3:30-14:45			キッズヨガ (41 児 ) 15:00-16:00 (大 ) キッズヨガ (小学生)			
	シェイプアップピラティス 19:30-20:30	からだ温めヨガ 19:30-20:45	16:15-17:15	<b>POP</b> ピラティス 19:30-20:30		
11日 リフレッシュヨガ 10:00-11:15	12日     おやすみ ():	13日	14日 キッズヨガ (49児)	15日 骨壁調整日ガ 10:00-11:15	16日 リラックスヨガ 10:30-11:30	17日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15
姿勢 改善 3 ガ 17:30-18:30		13:30-14:30	15:00-16:00 キッズヨガ (小学生) 16:15-17:15 (が謝アップヨガ 19:30-20:30	美姿勢ピラティス 19:30-20:30	シェイプアップピ <b>ラ</b> ティス 19:30-20:30	
18日 肩ごり改善ヨガ 10:00-11:15	19 🛭	20日 骨壁調整ヨガ 10:00-11:15	218	22日 アロマヨガ 10:00-11:15	23日 肩こり改善ピラティス 10:30-11:30	〒 トックスヨガ 10:00-11:15
ビギナー ピラティス 46:30 47:30	d = = =	ママヨガ(0歳~6歳) 13:00-14:00	キッズヨガ(小学生) (小学生) (16:15-17:15)		10.50 11.50	<b>ゖギナー ピラ</b> ティス
16:30-17:30	パランス整えピラティス 19:30-20:30	からだ温 めヨガ 1 9: 30- 20:45		POP ピラティス 19:30-20:30		19:30-20:30
25日 リフレッシュヨガ 10:00-11:15	26日	27日 骨壁調整ヨガ 10:00-11:15	28日 リラックスヨガ 10:30-11:30	29日	30日 疲労回復ヨガ 10:00-11:30	31 🛭
骨壁調整目ガ13:30-14:45		Jun 4. M	AA			おやすみ
	シェイプアップピラティス 19:30-20:30	姿勢改善 37 19:30-20:30	バランス整カピラティス 19:30-20:30	代静 アップヨガ 19:30-20:30		