



2025年

# 4月のレッスンスケジュール



お子様連れでご参加できます  
← すぐすぐカードがご利用可能



← マタニティの方もご参加できます



幼児から小学校6年まで  
← お子様のためのキッズヨガ

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
ご予約はコチラから 		1日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	2日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 11:30-12:30 	3日 ポールピラティス 19:30-20:30	4日 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00	5日 シンプルヨガ 9:45-11:00
6日 ベーシックヨガ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45 	7日 ベーシックピラティス 19:30-20:30	8日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00 ママピラティス(0歳~6歳) 13:30-14:30 	9日 ◆キッズヨガ Aクラス 15:00-16:00 Bクラス 16:15-17:15 Cクラス 17:30-18:30 代謝アップヨガ 19:30-20:30 	10日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 	11日	12日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15
13日 ヒーリングヨガ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45 	14日 ベーシックピラティス 19:30-20:30	15日	16日 リラクソスヨガ 10:00-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 11:30-12:30 ◆キッズヨガ Bクラス 16:15-17:15 代謝アップヨガ 19:30-20:30 	17日 ポールピラティス 19:30-20:30	18日 肩こり改善ピラティス 10:00-11:00	19日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00
20日 ヒーリングヨガ 10:00-11:15	21日 ポールピラティス 19:30-20:30	22日 からだ温めヨガ 19:30-20:45 	23日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 11:30-12:30 ◆キッズヨガ Aクラス 15:00-16:00 Bクラス 16:15-17:15 Cクラス 17:30-18:30 	24日 ポールピラティス 19:30-20:30	25日 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00	26日 リラクソスヨガ 10:00-11:00 
27日 デトックスヨガ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45 	28日 ベーシックピラティス 19:30-20:30	29日 リフレッシュヨガ 9:45-10:45 ← 時間注意 	30日 リラクソスヨガ 10:00-11:00 			