

グループレッスンスケジュール

大森山王スタジオ

月(Mon)	火(Tue)	水(Wed)	木(Thu)	金(Fri)	土(Sat)	日(Sun)
	10:00-11:00 アロマココロヨガ YOGA NaNa	10:00-11:00 やさしいアロ- YOGA Moemi	10:00-11:00 ピラティス PILATES mai		10:00-11:00 目覚めのヨガ YOGA Asumi	10:00-11:00 ベ-シックアロ- YOGA tomo
11:30-12:30 リラックスヨガ YOGA マリ	11:30-12:30 ピラティス PILATES NaNa		11:30-12:30 ヨガベ-シック YOGA mai		11:30-12:30 ピラティス PILATES Ayako	
13:00-14:00 マタニティヨガ YOGA マリ						13:30-14:30 体幹ピラティス PILATES メグミ
		15:15-16:15 ピラティス PILATES Minori	15:15-16:15 ハタヨガ YOGA Asumi		15:00-16:00 キレイピラティス PILATES yuka	15:00-16:00 ハタヨガ YOGA Moemi
		18:00-19:00 陰陽ヨガ YOGA FUKIKO		18:00-19:00 アロマココロヨガ YOGA Manami		
19:20-20:20 ヨガベ-シック YOGA tomo	19:20-20:20 体幹ピラティス PILATES メグミ	19:20-20:20 キレイピラティス PILATES Minori	19:20-20:20 リラックスヨガ YOGA Asami	19:20-20:20 ピラティス PILATES Manami		

~キレイピラティスのテーマ~
 第1水曜、第1土曜:美脚・美尻ピラティス
 第2水曜、第2土曜:骨盤調整ピラティス
 第3水曜、第3土曜:お腹の引き締めピラティス
 第4水曜、第4土曜:背中キレイピラティス

ヨガ
 ピラティス

◆備考◆
 ・休講、代行の場合がございます。詳しくはWebをご確認ください。



ピラティス&ヨガスタジオOlulu 大森スタジオ
 東京都大田区山王1-1-7コスモハイツ山王204
 TEL : 03-6410-7130
 HP : <https://olulu-yoga.jp>

