

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 アロマヨガ YOGA NaNa | 10:00-11:00 やさしいフロー YOGA Moemi | 9:30~10:30 ピラティス PILATES TOMOMI | 9:30-10:30 チャレンジヨガ YOGA mutsumi | 10:00-11:00 目覚めのヨガ YOGA momoyo | 10:00-11:00 ハタヨガ YOGA mai |
| 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 | | 11:00~12:00 陰陽ヨガ & ニードラー YOGA yukiho | 11:00-12:00 リリース&ピラティス (ストレッチポール) mutsumi | 11:30-12:30 ピラティス PILATES Ayako | 11:30-12:30 ベジックピラ (ボール) PILATES mai |
| 13:00-14:00 マタニティヨガ YOGA マリ | | 15:15-16:15 ピラティス PILATES misaki | 15:15-16:15 ハタヨガ YOGA mayu | | 13:30-14:30 チャレンジヨガ YOGA yuka | 13:30-14:30 体幹ピラティス PILATES メグミ |
| | | 18:00-19:00 陰陽ヨガ YOGA FUKIKO | | 18:00-19:00 月ヨガ & ニードラー YOGA yukiho | 15:00-16:00 キレイピラティス PILATES yuka | 15:00-16:00 ヨガフロー YOGA 舞夕 |
| 19:20-20:20 ヨガベジック YOGA hiromi | 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 舞夕 | 19:20-20:20 ピラティス PILATES TOMOMI | | |

～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>

