

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 キレピラティス メグミ	10:00-11:00 アロマヨガ NaNa	10:00-11:00 ベジックピラティス Asako	9:30-10:30 モーニングピラティス Hikaru	9:30-10:30 やわらぐヨガ mutsumi	10:00-11:00 目覚めのヨガ kayo	10:00-11:00 ハタヨガ 平松
11:30-12:30 リラックスヨガ Sayumi	11:30-12:30 リリース&ピラティス NaNa	11:30-12:30 エイジングケアヨガ Naoko	11:00-12:00 陰陽ヨガ & コーラー yukiho	11:00-12:00 リリース&ピラティス mutsumi	11:30-12:30 コアコントロールピラティス Ayako	11:30-12:30 ベジックピラティス 平松
					13:30-14:30 週末リセットヨガ Mioko	13:30-14:30 体幹ピラティス メグミ
					15:00-16:00 美姿勢ピラティス Mioko	15:00-16:00 ゆったり 休日ヨガ Sayumi

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>

