

# 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 アロマココロヨガ  NaNa	10:00-11:00 ベーシックピラティス  shima	10:00-11:00 背骨整えピラティス  Yukiko	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 ベーシックピラティス  Yuka
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	11:30-12:30 陰陽ヨガ & コントラ  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  HANA	11:30-12:30 モーニングフローヨガ  YUKI
					13:30-14:30 週末リセットヨガ  Sayumi	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  Yuka	15:00-16:00 癒しの休日ヨガ  ながたゆうこ

     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>

