

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	10:00-11:00 ピラティス PILATES manami	9:30-10:30 チャレンジヨガ YOGA mutsumi	10:00-11:00 目覚めのヨガ YOGA 代行:Amiko	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		11:30-12:30 陰陽ヨガ & ニドラー YOGA yukiho	11:00-12:00 リリース&ピラティス (ストレッチボール) 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 Minori	15:15-16:15 ハタヨガ YOGA 代行:hiromi		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 & ニドラー (アロマ) 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 代行:Nobuka	<p>～キレイピラティスのテーマ～</p> <p>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</p>	

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>

