

# 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 NaNa	10:00-11:00 やさしいフロー Moemi	9:30-10:30 ピラティス TOMOMI	9:30-10:30 チャレンジヨガ mutsumi	10:00-11:00 目覚めのヨガ Hikaru	10:00-11:00 ハタヨガ mai
11:30-12:30 リラックスヨガ マリ	11:30-12:30 ピラティス NaNa		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 (ストレッチボール) mutsumi	11:30-12:30 ピラティス Ayako	11:30-12:30 ベーシックピラティス (ボール) mai
13:00-14:00 マタニティヨガ マリ					13:30-14:30 週末リセットヨガ yuka	13:30-14:30 体幹ピラティス メグミ
		15:15-16:15 ピラティス misaki			15:00-16:00 キレイピラティス yuka	15:00-16:00 ヨガフロー Sayumi
		18:00-19:00 陰陽ヨガ FUKIKO				
19:20-20:20 ベーシックヨガ hiromi	19:20-20:20 キレイピラティス keisuke	19:20-20:20 体幹ピラティス メグミ	19:20-20:20 リラックスヨガ Natsumi	19:20-20:20 ピラティス TOMOMI		

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

