

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 ピラティス Asako | 9:30-10:30 ピラティス TOMOMI | 9:30-10:30 やわらぐヨガ 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 Sayumi | 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 |
| | | 15:15-16:15 やさしい ピラティス amiko | | | 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 |
| | | 18:00-19:00 陰陽ヨガ FUKIKO | | | 15:00-16:00 キレイピラティス yuka | 15:00-16:00 ゆったり 休日ヨガ Sayumi |
| 19:20-20:20 ベーシックヨガ hiromi | | 19:20-20:20 体幹ピラティス Natsumi | 19:20-20:20 リラックスヨガ Hikaru | | | |

～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>

