

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 やさしい ピラティス amiko	10:00-11:00 アマココヨガ 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	15:15-16:15 陰陽ヨガ FUKIKO	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
					13:30-14:30 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 キレイピラティス Mioko	15:00-16:00 ゆったり 休日ヨガ Sayumi

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

