

# 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<br>キレピラティス<br><br>amiko  | 10:00-11:00<br>アロマヨガ<br><br>NaNa      | 10:00-11:00<br>ベシックピラティス<br><br>Asako | 9:30-10:30<br>モーニングピラティス<br><br>Hikaru   | 9:30-10:30<br>やわらぐヨガ<br><br>mutsumi      | 10:00-11:00<br>目覚めのヨガ<br><br>kayo         | 10:00-11:00<br>ハタヨガ<br><br>mai        |
| 11:30-12:30<br>リラックスヨガ<br><br>Sayumi | 11:30-12:30<br>リリース&ピラティス<br><br>NaNa | 11:30-12:30<br>エイジングケアヨガ<br><br>Naoko | 11:00-12:00<br>陰陽ヨガ & コーラー<br><br>yukiho | 11:00-12:00<br>リリース&ピラティス<br><br>mutsumi | 11:30-12:30<br>コアコントロールピラティス<br><br>Ayako | 11:30-12:30<br>ベシックピラティス<br><br>mai   |
|                                      |                                       |                                       |  |  | 13:30-14:30<br>週末リセットヨガ<br><br>Mioko      | 13:30-14:30<br>体幹ピラティス<br><br>メグミ     |
|                                      |                                       |                                       |  |  | 15:00-16:00<br>美姿勢ピラティス<br><br>Mioko      | 15:00-16:00<br>ゆったり<br>休日ヨガ<br>Sayumi |

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>

