

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 キレピラティス メグミ	10:00-11:00 アロマヨガ ながたゆうこ	10:00-11:00 ベーシックピラティス shima	10:00-11:00 背骨整えピラティス ERIKO	10:00-11:00 リリース&ピラティス yoriko	10:00-11:00 目覚めのヨガ natsumi	10:00-11:00 ベーシックピラティス Yuka
11:30-12:30 リラックスヨガ Sayumi	11:30-12:30 リリース&ピラティス mio	11:30-12:30 ヨガベーシック CHIHRO	11:30-12:30 ヨガベーシック Yuka	11:30-12:30 休息のヨガ Aki	11:30-12:30 コアコントロールピラティス HANA	11:30-12:30 モーニングフローヨガ YUKI
13:00-14:00 ヨガベーシック Sayumi		13:00-14:00 ベーシックピラティス CHIHRO	13:00-14:00 体幹ピラティス Yuka	13:00-14:00 筋膜リリース& ハタヨガ Aki	13:30-14:30 週末リセットヨガ Sayumi	13:30-14:30 体幹ピラティス メグミ
					15:00-16:00 美姿勢ピラティス Yuka	15:00-16:00 癒しの休日ヨガ ながたゆうこ

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>

