



ご予約・お問い合わせ

## 06-6105-8773

経験豊富なさまざまなタイプのヨガ、ピラティス 9名のインストラクターが勢ぞろい！

月2回 4,500円 月4回 8,000円 (税別) 施設管理費 324円別途

	火	水	木	金	土
10:00	10:00 パワーヨガ Kana 保育付き	10:00 バレトン Miho		10:00 ヨガセラピー Yoko	10:00 デトックスヨガ エツコ
11:00		11:30 パワーヨガ Miho		11:30 ママヨガ Yoko 赤ちゃんと一緒に	11:30 デトックスヨガ エツコ
12:00	11:45 ピラティス Satoyo 保育付き				
13:00		13:00 ポルドブラ Miho			13:00 腰スッキリヨガ Yukiko
14:00	14:00 ピラティス Hiroko		14:00 ビューティー ピラティス MAYU		14:15 美しい 姿勢と歩き方 Yukiko
15:00	15:30 ピラティス Hiroko			15:00 パワー Kana ビギナー	
16:00			16:00 小学生 基礎トレ (濱田大輔)	16:30 コアトレヨガ Kana	
17:00			17:15 小学生 基礎トレ		
18:00		17:30 ゆったりヨガ Chako			
19:00	19:00 ピラティス Hiroko	19:00 メンズヨガ Chako	19:00 デトックスヨガ エツコ	18:45 パワーヨガ Kana	