



2024年

# 12月のレッスンスケジュール



お子様連れでご参加できます  
すくすくカードがご利用可能



← マタニティの方もご参加できます



幼児から小学校6年まで  
お子様のためのキッズヨガ

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
<b>1日</b> ヒーリングヨガ 10:00-11:15	<b>2日</b>  腰痛改善ピラティス 19:30-20:30	<b>3日</b> リフレッシュヨガ 10:00-11:00	<b>4日</b> 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 ◆キッズヨガ Aクラス 15:00-16:00 Bクラス 16:15-17:15  代謝アップヨガ 19:30-20:30	<b>5日</b>	<b>6日</b>  ベーシックピラティス 19:30-20:30	<b>7日</b> リフレッシュヨガ 10:00-11:00	
<b>8日</b> ベーシックヨガ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	<b>9日</b>  ポールピラティス 19:30-20:30	<b>10日</b> ママピラティス(0歳~6歳) 13:30-14:30  からだ温めヨガ 19:30-20:45	<b>11日</b> リラックスヨガ 10:00-11:00 ◆キッズヨガ Bクラス 16:15-17:15 Cクラス 17:30-18:30	<b>12日</b> 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 11:30-12:30  リングピラティス 19:30-20:30	<b>13日</b> 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00	<b>14日</b> シニアルヨガ 9:45-11:00	
<b>15日</b> ヒーリングヨガ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	<b>16日</b>  ベーシックピラティス 19:30-20:30	<b>17日</b>  からだ温めヨガ 19:30-20:45	<b>18日</b> リラックスヨガ 10:00-11:00 ◆キッズヨガ Aクラス 15:00-16:00 Bクラス 16:15-17:15  代謝アップヨガ 19:30-20:30	<b>19日</b>  ポールピラティス 19:30-20:30	<b>20日</b> 肩こり改善ピラティス 10:00-11:00	<b>21日</b> 疲労回復ヨガ 9:45-11:15	
<b>22日</b> 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15  デトックスヨガ 13:30-14:45	<b>23日</b>  リングピラティス 19:30-20:30	<b>24日</b> リフレッシュヨガ 10:00-11:00	<b>25日</b>  ◆キッズヨガ Cクラス 15:30-16:30	<b>26日</b> 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 11:30-12:30  ポールピラティス 19:30-20:30	<b>27日</b> 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00  ベーシックピラティス 19:30-20:30	<b>28日</b> リラックスヨガ 10:00-11:00	
<b>29日</b> ヒーリングヨガ 10:00-11:15	<b>30日</b> 年内レッスンは12月29日で終了となります 本年もスタジオふたばへのご愛顧を頂き 誠にありがとうございました 2025年でスタジオふたばは開業15年となります 変わらぬご愛顧を頂ければ幸いです		<b>2025年</b> 1月4日(土) 疲労回復ヨガ 9:45-11:15 1月5日(日) 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15			<b>29日</b> 	<b>31日</b> 年明けは 1月4日から

