



2025年

# 1月のレッスンスケジュール




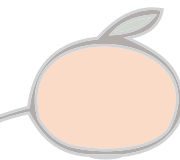












お子様連れでご参加できます  
← すぐすぐカードがご利用可能



← 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
 <p>新年あけましておめでとうございます 本年もレッスンへのご参加をお待ちしております 1月3日までスタジオはお休みですが お電話、LINE、メールなどのご連絡には お休みの期間もご対応させていただきます</p>			<p>1日</p> 	<p>2日</p>	<p>3日</p> <p>年明けは 1月4日から</p> 	<p>4日</p> <p>疲労回復ヨガ 9:45-11:15</p>
<p>5日</p>  <p>骨盤調整ヨガ 10:00-11:15</p>	<p>6日</p> <p>ポールピラティス 19:30-20:30</p>	<p>7日</p> <p>リフレッシュヨガ 10:00-11:00</p> 	<p>8日</p> <p>リラックスヨガ 10:00-11:00</p> <p>◆キッズヨガ Aクラス 15:00-16:00 Bクラス 16:15-17:15</p>  <p>代謝アップヨガ 19:30-20:30</p>	<p>9日</p>  <p>骨盤調整ヨガ 9:45-11:00</p> <p>ママヨガ(0歳~6歳) 11:30-12:30</p> <p>ポールピラティス 19:30-20:30</p>	<p>10日</p>	<p>11日</p> <p>シリアルヨガ 9:45-11:00</p>
<p>12日</p> <p>ベーシックヨガ 10:00-11:15</p> <p>ヒーリングヨガ 13:30-14:45</p>	<p>13日</p>	<p>14日</p> <p>リフレッシュヨガ 10:00-11:00</p> <p>ベーシックピラティス 19:30-20:30</p>	<p>15日</p> <p>リラックスヨガ 10:00-11:00</p> <p>◆キッズヨガ Bクラス 16:15-17:15 Cクラス 17:30-18:30</p>  <p>代謝アップヨガ 19:30-20:30</p>	<p>16日</p> <p>リングピラティス 19:30-20:30</p>	<p>17日</p> <p>肩こり改善ピラティス 10:00-11:00</p>	<p>18日</p> <p>リラックスヨガ 10:00-11:00</p>
<p>19日</p> <p>ヒーリングヨガ 10:00-11:15</p>  <p>骨盤調整ヨガ 13:30-14:45</p>	<p>20日</p> <p>ベーシックピラティス 19:30-20:30</p>	<p>21日</p> <p>からだ温めヨガ 19:30-20:45</p>	<p>22日</p>  <p>リラックスヨガ 10:00-11:00</p> <p>ママヨガ(0歳~6歳) 13:30-14:30</p> <p>◆キッズヨガ Aクラス 15:00-16:00 Bクラス 16:15-17:15</p> 	<p>23日</p> <p>ヒーリングヨガ 10:00-11:15</p> <p>ポールピラティス 19:30-20:30</p>	<p>24日</p> <p>腰痛改善ピラティス 10:00-11:00</p>	<p>25日</p> <p>疲労回復ヨガ 9:45-11:15</p>
<p>26日</p> <p>デトックスヨガ 10:00-11:15</p>  <p>骨盤調整ヨガ 13:30-14:45</p>	<p>27日</p> <p>リングピラティス 19:30-20:30</p>	<p>28日</p>  <p>リフレッシュヨガ 10:30-11:30</p> <p>ママピラティス(0歳~6歳) 13:30-14:30</p> 	<p>29日</p> <p>◆キッズヨガ Bクラス 16:15-17:15 Cクラス 17:30-18:30</p> <p>代謝アップヨガ 19:30-20:30</p>	<p>30日</p> <p>ポールピラティス 19:30-20:30</p>	<p>31日</p> <p>肩こり改善ピラティス 10:00-11:00</p> <p>ベーシックピラティス 19:30-20:30</p>	