



2024年

11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
					1日 肩こり改善ピラティス 10:30-11:30 ← 時間注意	2日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00
	3日 ヒーリングヨガ 10:00-11:15  祝日	4日 ママピラティス(0歳~6歳) 13:30-14:30 	5日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	6日 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 ベーシックピラティス 19:30-20:30	7日	8日 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00
9日 ヒーリングヨガ 10:00-11:15	10日 ベーシックヨガ 10:00-11:15  骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	11日 ポールピラティス 19:30-20:30	12日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00	13日 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 代謝アップヨガ 19:30-20:30	14日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00  ママヨガ(0歳~6歳) 11:30-12:30 	15日 ポールピラティス 19:30-20:30
16日 シリアルヨガ 9:45-11:00	17日 ヒーリングヨガ 10:00-11:15  骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	18日 腰痛改善ピラティス 19:30-20:30	19日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	20日 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	21日 リングピラティス 19:30-20:30	22日 肩こり改善ピラティス 10:00-11:00
23日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15  祝日	24日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 デトックスヨガ 13:30-14:45	25日 リングピラティス 19:30-20:30	26日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00	27日 アロマヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 11:30-12:30  ◆キッズヨガ Aクラス 17:30-18:30 代謝アップヨガ 19:30-20:30 	28日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 	29日 ポールピラティス 19:30-20:30
30日 リラックスヨガ 10:00-11:00						

お電話：03-3964-7690
Eメール：itabashi@s-futaba.biz
LINE ID：yogafutaba



ご予約はコチラから