



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	4日 ヒーリングヨガ 10:00-11:15   祝日	5日 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	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	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