

## レッスンスケジュール

## ヨガ

## ピラティス

2026年2月～



女性専用レッスン



マタニティレッスン

### 【世田谷駅前スタジオ】

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
9:00					
9:30					
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					

	Sat	Sun
9:30		
10:00	ポール&ボール ピラティス 【宮井典子】 9:30～10:30	ハタヨガ75 【RANKO】 9:30～10:45
10:30		
11:00	リラックス ピラティス 【宮井典子】 11:00～12:00	
11:30		ハタ・フロー ヨガ75 【RANKO】 11:15～12:30
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		アロマ・ヒーリング ヨガ75 【遠山さやか】 13:00～14:15
14:00		
14:30		
15:00		アロマ・コンディショニングヨガ 75 【遠山さやか】 14:45～16:00
15:30		