

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	ハタヨガ 【前原垂衣】 9:30～10:30	ウェイクアップヨガ 【RANKO】 9:30～10:30	骨盤 美姿勢ヨガ75 【YASUKO】 9:15～10:30	ハタヨガ 【遠山さやか】 9:30～10:30	BODYデザイン ピラティス 【橋本里美】 9:30～10:30
10:30					
11:00	美BODY ピラティス 【MAKI】 11:00～12:00	ヴァンヤサ フローヨガ75 【RANKO】 11:00～12:15	腸活めぐりヨガ 【YASUKO】 11:00～12:00	KPOP ボクサフィット 【MAKI】 11:00～12:00	
11:30					
12:00					
19:30					
20:00			ハタ・ヒーリング ヨガ75 【遠山さやか】 19:30～20:45	キレイになる ヨガ75 【YUKARI】 19:30～20:45	陰ヨガ75 【鈴木優】 19:30～20:45
20:30					
21:00					

	Sat	Sun
9:30		
10:00	ボール&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		
11:30	リラックス ピラティス 【宮井典子】 11:00～12:00	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		