

2026年5月～

レッスンスケジュール

ヨガ



男性受講可(女性同伴のみ)

ピラティス



マタニティレッスン

【世田谷駅前スタジオ】

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri		Sat	Sun
9:00						9:30		ハタヨガ75 【RANKO】 9:30~10:45
9:30	ハタヨガ 【前原亜衣】 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 【Natsuki】 9:30~10:30	10:00	ポール&ボール ピラティス 【宮井典子】 9:30~10:30	
10:00						10:30		
10:30						11:00	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
11:00	美BODY ピラティス 【MAKI】 11:00~12:00	ヴィンヤサ 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			
11:30					12:00			
12:00						12:30		
						13:00		アロマ・ヒーリング ヨガ75 【遠山さやか】 13:00~14:15
						13:30		
						14:00		
19:30			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	14:30		
20:00								15:00
20:30						15:30		
21:00								