








2026年5月～

レッスンスケジュール

ヨガ
ピラティス

	男性受講可(女性同伴のみ)
	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			
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 	ハタヨガ75 【RANKO】 9:30～10:45 	
10:30									
11:00									
11:30	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	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			
###			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			
###								15:00	
###								15:30	
###									