2026年8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
9:00					
			骨盤 美姿勢ヨガ75 【YASUKO】 9:15～10:30		
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		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					
10:30					
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	バレトン 【REI】 11:00～12:00
11:30					
12:00					
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
20:00					
20:30					
21:00					

	Sat	Sun
9:30	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
10:00		
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
11:30		
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		
14:30		
		アロマ・コンディ ショニングヨガ75 【遠山さやか】 14:45～16:00
15:00		
15:30		