

レッスンスケジュール

ヨガ
ピラティス

2026年9月～	
	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						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 
10:00	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	10:30		
10:30								
11:00						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	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	NEW コンディショニング ピラティス 【Natsuki】 11:00～12:00	KPOP ボクサフィット 【MAKI】 11:00～12:00	NEW バレトン 【REI】 11:00～12:00	11:30		
12:00						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		
19:30						14:30		
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	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 
20:30						15:30		
21:00								