2026年10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	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						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	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	NEW アロマ・ハタヨガ 【遠山さやか】 11:00～12:00	NEW バレトン 【REI】 11:00～12:00	リラックス ピラティス 【宮井典子】 11:00～12:00	
11:30							ハタ・フロー ヨガ75 【RANKO】 11:15～12:30
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							
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							
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							