



2023年

10月のレッスンスケジュール



お子様連れでご参加できます
すくすくカードがご利用可能



← マタニティの方もご参加できます



← 幼児から小学校6年まで
お子様のためのキッズヨガ

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 デトックスヨガ 10:00-11:15 講師 chika 美姿勢ポールピラティス 18:30-19:30	2日 腰痛改善ピラティス 19:30-20:30	3日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	4日 ママヨガ(0歳~6歳) 10:00-11:00 キッズヨガ(幼児) 15:00-16:00 キッズヨガ(小学生) 16:15-17:15 代謝アップヨガ 19:30-20:30	5日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00	6日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15	7日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15
8日 シンプルヨガ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	9日 腰痛改善ピラティス 19:30-20:30	10日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	11日 リラックスヨガ 10:00-11:00 キッズヨガ(小学生) 16:15-17:15 腰痛改善ピラティス 19:30-20:30	12日 美姿勢ポールピラティス 19:30-20:30	13日 肩こり改善ピラティス 10:00-11:00 代謝アップヨガ 19:30-20:30	14日 姿勢改善ヨガ 10:00-11:00
15日 デトックスヨガ 10:00-11:15 講師 裕子 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45 美姿勢ポールピラティス 18:30-19:30	16日 肩こり改善ピラティス 19:30-20:30	17日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00	18日 ママヨガ(0歳~6歳) 10:00-11:00 代謝アップヨガ 19:30-20:30	19日 アロマヨガ 9:45-11:00 POPピラティス 19:30-20:30	20日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15	21日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15
22日 ベーシックヨガ 10:00-11:15 デトックスヨガ 13:30-14:45 講師 chika	23日 腰痛改善ピラティス 19:30-20:30	24日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	25日 リラックスヨガ 10:00-11:00 キッズヨガ(幼児) 15:00-16:00 キッズヨガ(小学生) 16:15-17:15 腰痛改善ピラティス 19:30-20:30	26日 美姿勢ポールピラティス 19:30-20:30	27日 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00	28日 姿勢改善ヨガ 10:00-11:00
29日 デトックスヨガ 10:00-11:15 講師 裕子 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45 美姿勢ポールピラティス 18:30-19:30	30日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00	31日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00	<div style="background-color: #f96; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p>お電話 : 03-3964-7690 Eメール : itabashi@s-futaba.biz LINE ID : yogafutaba</p> </div>			