3月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日		
9:00	9:00~9:20 ONLINEモーニングヨガ♥								
9:30									
10:00	プライベート ・ よもぎ蒸し 受付 10:00-15:30	プライベート ・ よもぎ蒸し 受付 10:00-20:00	10:30~11:15 ママボールピラティス★	プライベート ・ よもぎ蒸し 受付 10:00-20:30	プライベート よもぎ蒸し	10:00~10:45 美姿勢ピラティス(FRP)			
10:30									
11:00									
11:30									
12:00									
12:30			プライベート ・ よもぎ蒸し 受付 12:00-20:00		↓子連れOKに変更	11:15~12:00 ピラティスボクササイズ★			
13:00									
13:30									
14:00									
14:30									
15:00					プライベート ・ よもぎ蒸し 受付 13:30-20:00	プライベート ・ よもぎ蒸し 受付 12:30-18:30			
15:30									
16:00									
19:00	19:15~20:00 美姿勢ピラティス(FRP)								
19:30									
20:00	20:15~21:00 ベーシックヨガ♥								
20:30									
21:00				21:00~21:45 キャンドルヨガ♥	21:00~21:20 ONLINEストレッチヨガ♥	★ 子連れOK ♥ 妊婦さんOK			
21:30									
22:00									

★お休み 6日・19日（午後）・日曜定休

★スタジオレッスン定員4名まで。45分レッスンになります。

★オンライン受け放題の方はすべてのレッスン受講可能