

月	火	水	木	金	土	日
8/2022 杉並子育て応援券対応	産後ヨガは抱っこ紐で ベビー用タオルを ご持参下さい		自由クラスは 参加自由 途中入室OK	プライベートレッスン ヒプノセラピー大友先生 要予約		9:00~10:00 ストレッチ&ヨガ みき 7・14日休み
		☆10:10~11:10 大友トレ&ハタヨガ 麻子		▼☆10:10~11:10 ハタヨガ 麻子	10:50~11:40 若返るキョーコ筋トシ 教子	▼10:30~11:30 ハタヨガ入門 睦美 7日休み
22日 ☆11:30~12:40 ハタヨガ入門 歩	9・30日 ☆11:30~12:45 ヤムナボール いづみ	☆11:30~12:40 大友トレ&ハタヨガ 麻子		自由 11:30~大友トレ ☆12:00~1:00 ハタヨガ 麻子	☆12:00~1:10 ハタヨガ 麻子	
					自由 1:30~大友トレ ☆2:00~3:00 ハタヨガ 麻子	1:30~2:30 ハタヨガ ヨーコ 21日休み
		2:40~3:30 産後ヨガ りな		▼2:40~3:40 やさしいヨガ マタニティ/一般 りな		21日 ☆3:00~4:15 ヤムナボール いづみ
		4:00~5:00 やさしいヨガ マタニティ/一般 りな		4:00~4:45 子供のヨガ りな		
				▼5:00~6:00 ハタヨガ入門 桜		
	☆6:15~7:15 ハタヨガ &大友トレ 麻子		▼6:30~7:30 ハタヨガ入門 りな	6:15~7:10 ヴィンヤーサヨガ 桜		
▼7:00~8:00 ハタヨガ入門 桜	☆7:30~8:30 ハタヨガ &大友トレ 麻子		▼7:50~8:50 ハタヨガ入門 りな			レンタルマット& ウェア 各300円 水100円
▼8:30~9:30 ハタヨガ入門 桜						

予約制・入会金不要

税別表記です

- 1回参加⇒3000円
- 4枚券⇒10000円 (2か月有効 友人・家族で共有可)
- 月謝券 (☆クラスは要2枚)
- 11枚 15000円
- 20枚 20000円
- 月謝追加1枚 1000円

杉並子育て応援券対応 マット&ウェアレンタル税込各300円 水100円