

月	火	水	木	金	土	日
1/2021 自由クラスは途中入室OK	予約制・入会金不要 杉並子育て応援券対応	マークは 初心者も安心		産後ヨガにお越しの際は 抱っこ紐で、ベビーを寝か せるタオルをご持参下さい	オンライン教子 8:40~9:30 若返るキョーコ筋トレ	
	オンライン麻子 ☆10:00~11:00 ヨガ		オンライン麻子 10:30~11:10 ヨガ		オンライン麻子 ☆9:35~10:45 ヨガ	9:30~10:15 睦美 ウィンヤーサヨガ
☆自由 10:15~筋トレ 10:30~11:30 11日休み ヨガ 教子		自由 10:30~大友トレ ☆10:40~11:35 ハタヨガ 麻子		10:50~11:40 ハタヨガ 麻子	10:50~11:40 若返るキョーコ筋トレ 教子	10:30~11:30 ハタヨガ入門 むつみ
		自由 12:00~大友トレ ☆12:10~1:10 ハタヨガ 麻子	オンライン麻子 12:00~1:10 麻子 ☆ハタヨガ入門シニア安心	自由 12:00~大友トレ ☆12:30~1:30 ハタヨガ 麻子	☆12:00~1:10 ハタヨガ入門 麻子	
	オンライン麻子 ☆2:00~3:00 マタニティ&一般 ゆったりヨガ	1:30~2:20 産後ヨガ りな	オンライン愛 ☆1:20~2:20 要椅子 ジャイロキネシス 7日休み	2:00~3:00 マタニティ&一般 ゆったりヨガ りな	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
	4:30~5:30 ☆ハタヨガ入門 麻子	3:00~4:00 ハタヨガ入門 りな	オンライン麻子 4:30~5:10 ヨガ 経産婦&一般	5:00~6:00 ハタヨガ入門 桜		
オンライン麻子 5:30~6:10 ヨガ 親子&一般	5:50~6:40 ハタヨガ 麻子	オンライン教子 ☆4:30~筋トレ 5:00~5:40 ヨガ	オンライン麻子 ☆自由 5:20~大友トレ 5:30~6:30 ハタヨガ	オンライン麻子 5:30~6:10 親子で 歪み調整・引き締めヨガ 一般参加もOK		
オンライン麻子 ☆自由 6:20~大友トレ 6:30~7:20 ヨガ				オンライン麻子 6:30~7:10 ハタヨガ		
6:40~7:40 ハタヨガ入門 11日休み みき 女性限定			6:40~7:40 マタニティ&一般 ゆったりヨガ りな	6:20~7:15 ウィンヤーサヨガ 桜		ヒプノセラピー 大友先生 要予約
オンライン麻子 ☆7:40~8:40 ハタヨガ	オンライン教子 7:05~7:50 筋トレ		オンライン麻子 6:50~7:30 ハタヨガ			マイマットスペース ⇒1ヵ月 1100円 ⇒1年 12000円
7:55~8:45 11日休み ハタヨガ入門 桜	自由 7:00~大友トレ ☆7:10~8:10 ヨガ			7:30~プライベート 予約受付中		レンタルマット ウェア各 300円
9:00~9:50 11日休み ハタヨガ入門 桜			8:00~9:00 ハタヨガ入門 りな			水 100円

全て税込表記 ●4枚券 2ヵ月有効・友人家族共有可⇒11000円 (全クラス要1枚・親子クラスは1枚3人参加可 13歳までのお子さんと 追加1名)

●1回参加⇒3300円 ●月謝券 11枚 16500円・20枚 22000円 (☆クラスは月謝券が2枚必要です) ●追加券 1枚 1100円・期限なし追加券 20枚 22000円

●オンライン家族券 3ヶ月有効⇒11枚 16500円 (月謝又は4枚券をご利用の会員様と同居のご家族参加用チケットです。是非ご利用ください)