

月	火	水	木	金	土	日
5/2021 杉並子育て応援券対応	予約制・入会金不要 👉マークは 初心者も安心		自由クラスは 途中入室OK	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		2・16・23日は 8:15~9:15 ハタヨガ みき
						9:30~10:15 睦美 ヴィンヤーサヨガ 2日休み
☆10:15~11:30 アンチエイジングの筋トレ & ストレッチ 教子3日休み	11・25日は ☆10:45~12:00 ヤムナポール いづみ	自由 10:30~大友トレ ☆10:40~11:35 ハタヨガ 麻子		👉☆10:00~11:00 ハタヨガ入門初級 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 2日休み
自由 12:00~大友トレ ☆12:10~1:00 ハタヨガ 麻子				自由 11:20~大友トレ ☆11:50~12:50 ハタヨガ 麻子	👉☆12:00~1:10 ハタヨガ 麻子	☆11:50~1:10 アシュタンガヨガ むつみ 2日休み
		1:30~2:20 親子ヨガ りな		1:30~2:20 産後ヨガ 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
		👉3:00~4:00 ハタヨガ入門 りな		👉3:00~4:00 マタニティ&一般 ゆったりヨガ りな		
	自由 5:50~大友トレ ☆6:00~6:50 ハタヨガ 麻子			👉5:00~6:00 ハタヨガ入門 桜		プライベートレッスン 予約受付中
			👉6:30~7:30 マタニティ&一般 ゆったりヨガ りな	6:15~7:10 ヴィンヤーサヨガ 桜		ヒプノセラピー 大友先生 要予約
👉7:00~8:00 ハタヨガ入門 桜	自由 7:05~大友トレ ☆7:20~8:10 ハタヨガ 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
👉8:30~9:30 ハタヨガ入門 桜						水 100円

予約制・入会金不要 杉並子育て応援券対応 全て税込表記 マット&ウェアレンタル各300円 水 100円

●1回参加⇒3300円

●4枚券2か月有効⇒11000円 友人家族で共有できます

(全クラス要1枚・親子クラスは1枚2人参加可 13歳までのお子さんと 追加1名500円)

●月謝券(☆クラスは2枚その他全て1枚で参加OK)

・11枚16500円 ・20枚22000円

●月謝追加券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)