

月	火	水	木	金	土	日
9/2021		自由クラスは参加自由 途中入室OK		産後ヨガは抱っこ紐とベビ ー用タオルをご持参下さい		8:15~9:15 ハタヨガ みき 5日休み
☆9:50~10:50 綺麗になる筋トレ 教子 20日休み		☆9:50~10:50 大友トレ & ヨガ (膕 骨盤底トレ) 麻子		☆9:50~10:50 ハタヨガ 麻子		9:30~10:15 ヴィンヤーサヨガ 睦美
	☆10:45~12:00 ヤムナボール いづみ 7・21日	☆11:10~12:10 ハタヨガ 麻子		自由 11:10~大友トレ ☆11:40~12:40 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
					☆12:00~1:10 ハタヨガ 麻子	11:50~1:10 アシュタンガヨガ 睦美
ヒプノセラピー 大友先生 要予約	プライベートレッスン 予約受付中	1:30~2:30 親子ヨガ りな		1:30~2:30 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		☆3:00~4:15 ヤムナボール いづみ 19日
	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		
				6:15~7:10 ヴィンヤーサヨガ 桜		
▼7:00~8:00 ハタヨガ入門 桜 20日休み	自由 7:10~大友トレ ☆7:20~8:10 ハタヨガ 麻子		▼7:00~8:00 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 20日休み			☆8:15~9:15 ハタヨガ 麻子			

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⇒11000円2か月有効 友人家族で共有できます
- 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)