

月	火	水	木	金	土	日
1/2022 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			8:15~9:15 ハタヨガ みき 2日休み
		☆9:50~10:45 大友トレ 20分& ハタヨガ 麻子		☆9:50~10:45 大友トレ 10分& ハタヨガ 麻子		9:30~10:15 モーニング ヨガ 23日休み 睦美
11:00~12:00 3月スタート予定 ハタヨガ 歩	☆10:45~12:00 ヤムナポール 11・25日 いづみ	☆11:00~12:00 大友トレ 10分& ハタヨガ 麻子		自由 11:00~大友トレ ☆11:30~12:30 ハタヨガ 麻子	10:50~11:40 若返るキョーコ筋トレ 教子 1日休み	10:30~11:30 ハタヨガ入門 23日休み 睦美
		四ツ谷 麻子 ☆2:30~3:30 大友トレ & ハタヨガ			☆12:00~1:10 ハタヨガ 麻子 1日休み	1月2日特別レッスン ☆11:00~12:00 ハタヨガ 麻子
プライベートレッスン 予約受付中		2:30~3:15 親子ヨガ りな 12・19日休み		2:30~3:15 産後ヨガ りな 21日休み	自由 1:30~大友トレ ☆2:00~3:00 ハタヨガ 麻子 1日休み	
ヒプノセラピー 大友先生 要予約		3:40~4:40 ハタヨガ入門 りな 12・19日休み		3:40~4:40 マタニティ & 一般 ゆったりヨガ 21日休み		1:30~2:30 ハタヨガ ヨーコ 16日休み
	☆4:40~5:40 大友トレ 10分 & ハタヨガ 麻子			5:00~6:00 ハタヨガ入門 桜		
	☆6:00~7:00 大友トレ 10分 & ハタヨガ 麻子		6:30~7:30 ハタヨガ入門 りな 20日休み	6:15~7:10 ウィンヤーサヨガ 桜		レンタルマットウェア 各 300円
7:00~8:00 ハタヨガ入門 桜 3日休み			☆7:50~8:50 大友トレ 10分 & ハタヨガ 麻子			水 100円
8:30~9:30 ハタヨガ入門 桜 3日休み						

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

全て税込表記 ●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) 親子ヨガは親子2人で一枚

●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