

月	火	水	木	金	土	日
5/2022 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 1・15日休み
		☆10:00~11:00 ハタヨガ &大友トレ 麻子		👇☆10:00~11:00 27日休み ハタヨガ 妊婦さんも一般の方も 麻子	10:50~11:40 若返るキョーコ筋トレ 14日休み 教子	👇10:30~11:30 ハタヨガ入門 睦美 8・22日休み
☆11:30~12:40 9・23日 ハタヨガ入門 歩	☆11:30~12:45 10・24日 ヤマナボール いづみ	☆11:30~12:40 ハタヨガ &大友トレ 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 15日休み
		3:00~3:50 産後ヨガ りな		👇2:30~3:30 優しいヨガ/マタニティヨガ 妊婦さんも一般の方も りな		☆3:00~4:15 15日 ヤマナボール いづみ
		4:30~5:30 ハタヨガ 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 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

- 1回参加⇒3000円+tax 300円
- 4枚券⇒10000円+tax 1000円 2か月有効 友人や家族で共有OK 子供のヨガは3年生~中学3年生まで(ご両親もチケット出来ます)
- ひとクラス 1000円から! 月謝券(☆クラスは2枚、その他1枚)
- 11枚 15000円+tax 1500円 ●20枚 20000円+tax 2000円