

月	火	水	木	金	土	日
					9:00-10:00 基礎 (マタニティ可)	
10:00-11:00 骨盤調整 (マタニティ可)		10:30-11:30 ママヨガ (子連れ可)				10:30-11:30 ママヨガ (子連れ可)
		11:45-12:45 基礎 (マタニティ可)			10:30-11:30 呼吸を深める	11:45-12:45 基礎 (マタニティ可)
	17:00-18:00 基礎 (マタニティ可)			16:30-17:30 胸を開く		
		19:15-20:15 リラックスアロマ (マタニティ可)				

※クラスの15分前から入室可能です

※ママヨガクラスに同伴のお子様のご年齢についてはご相談ください

※ご予約・キャンセルは前日21:00までをお願いします

※祝日はスケジュールが変更になりますので、ご確認ください