



12月～3月

大人ヨガクラス

大人特別クラス

ほとんどの親子クラスで杉並区子育て応援券が使えます



マタニティ

ベビー

キッズ
1～3才

キッズ
3～6才

キッズ
小学生

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

| | | 第1週 | | | | 第2週 | | | | 第3週 | | | | 第4週 | | | |
|--|--|---------------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------|--|--|--|
| 9:45 やさしい ベーシック | | 9:45 リラックス 膝腰ケア+ | | | | 9:45 アロマ リラックス | | | | 9:45 ベーシック 中級 | | | | 9:45 ベーシック 初級 | | | |
| 11:30 運動センスを高める アスレチック体操 & ママヨガ | 10:30 骨盤調整 キレイになる産後ヨガ エクササイズ+ | 11:30 ベーシック 初中级 | | | | 11:30 キッズ&ママヨガ 骨盤ビューティー アロマヨガ | | | | 10:30 リラックス | | | | 11:30 アロマ リラクセス | | | |
| 13:45 ベビー&ママヨガ 骨盤調整 ゆったりヨガ | 13:30 むくみ解消 ストレッチヨガ アロマ+ | 13:30 ベビーマッサージ | | | | 14:00 骨盤調整 ビューティー アロマヨガ | | | | 12:10 マタニティ ゆりかご券対応 | | | | 11:30 English GYM 2・3才 | | | |
| 15:15 マタニティ ゆりかご券対応 | | 13:30 初めての ゆったり産後ヨガ 骨盤調整+ | | | | 15:00 英語の 親子 ヨガ | | | | 13:50 ベーシック 初級アロマ+ | | | | 13:00 English GYM 3～6才 | | | |
| | | 18:30 リラックスヨガ ビューティー エクササイズ+ | | | | 19:30 安眠 のための リストラ ティブ ヨガ | | | | 15:30 キッズ& ママヨガ | | | | 15:00 親子 ひこうき ヨガ | | | |
| | | 20:00 骨盤 ビューティー アロマ | | | | 19:30 リラクセス ヨガ&マイ ンドフルネ ス瞑想 with キャンドル | | | | 16:15 英語の キッズ ヨガ | | | | 16:30 キッズジム & ひこうき ヨガ | | | |
| | | 19:00 ビューティー フローヨガ | | | | 19:30 月末デ トックス リンパ マッサージ & ヨガ | | | | 15:00 筋膜 リリース 膝痛・腰痛 改善 | | | | 16:30 キッズジム & ひこうき ヨガ | | | |

シニアさん、
身体の固い方に
おススメ
※女性限定

セット

運動療法
のプロから
学ぶ

※特別クラス
運動機能を
高める!

適替わり
癒しのリラクセス
特別クラス

2月より変更

※特別クラス
NEW

※女性限定

※女性限定

※女性限定

第1・3週

第2週

第4週

19:30
安眠
のための
リストラ
ティブ
ヨガ

19:30
リラクセス
ヨガ&マイ
ンドフルネ
ス瞑想 with
キャンドル

19:30
月末デ
トックス
リンパ
マッサージ
& ヨガ