

vario ヨガ・ピラティス スタジオスケジュール

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00		10:00~11:15	10:00~11:00		10:00~11:00	10:00~11:00
	10:30~11:30	パワーヨガ	バレトン		朝のリフレッシュヨガ	デトックスヨガ
11:00	マタニティヨガ					
		11:45~12:45	11:30~12:30		11:30~12:00	11:30~12:30
12:00	12:00~13:00	ピラティス	パワーヨガ		ママヨガ	デトックスヨガ
	ピラティス					
13:00			13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00
	13:30~14:30		ポルドブラ		ピラティス	腰すっきり体操
14:00	マタニティヨガ	14:00~15:00		14:00~15:00		14:15~15:15
		ピラティス		ピラティス		ボディケア&ウォーキング
15:00						
		15:30~16:30				
16:00		ピラティス				
17:00						
			17:30~18:30			
18:00			ヨガ棒			
19:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	
	ペアヨガ	ピラティス	メンズヨガ	デトックスヨガ	パワーヨガ	

月2回 4,500円 月4回 8,000円 (税別)

ご予約・お問い合わせ 06-6105-8773 www.vario.jp