

# 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     |             |             | 11:15~12:15 |             |              |
|       |             | 11:45~12:45 | 11:30~12:30 | リラックスヨガ     | 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  |
|       | 13:30~14:30 |             | ポルドブラ       |             |             | 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)