

◆2021年1月スケジュール◆

PRAMANA yoga&pilates studio

完全予約制のクラスはメールまたはLINEにてご予約下さい メールinfo@pramana.tokyo/LINE@aj5076y

※完全予約制のクラス 午前中のクラスは前日21時まで、午後のクラスは3時間前までにご予約、キャンセルをお願いします。



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			3			3
ヨガクラス:75分レッスン ピラティス:80分レッスン ♥マタニティさん参加可能なクラスです						10:30-スペシャル夜ヨガクラス AKIKO ~お正月太り解消のクラス~ ※オンラインクラス同時開催
4	5	6	7	8	9	10
10:30-ハタヨガ AKIKO	10:30-ピラティス CHIBIJO	10:30-コンディショニングヨガHARUME	10:00-ベシクピラティスEIKO 11:15-ママヨガAKIKO 休講 13:30-リラクソヨガ ♥ AKIKO	10:30-リラクソヨガ MOMO	9:00-アシュタンガヨガ SATOME 10:30-エナジーヨガ AKIKO 15:00-TRX EMI 予約制	10:30-ほくじピラティス 伊予 new 13:00-リラクソヨガ SHULY 14:30-ハタベシク JUNKO
18:45-リラクソヴィンヤサヨガ健美	13:00-マタニティヨガ ♥AI 定休+予約 19:00-ピラティス EMI	18:45-リラクソヨガ LINA	18:45-姿勢改善ヨガ REIKO	18:45-ストレッチフローヨガ NORI	14:30-背骨リラクソ AKIKO	
20:15-ローラーピラティス 健美			20:15-ピラティスストレッチMINAMI		16:00-リラクソヨガ ♥ AKIKO	
11	12	13	14	15	16	17
10:30-ハタヨガ AKIKO	10:30-ピラティス CHIBIJO	10:30-コンディショニングヨガHARUME	10:00-ベシクピラティスEIKO 11:15-ママヨガAKIKO 定休+予約 13:30-リラクソヨガ ♥ AKIKO	10:30-リラクソヨガ HARUME	9:00-アシュタンガヨガ SATOME 10:30-エナジーヨガ AKIKO 13:00-ピラティス EMI 13:30-ピラティス EMI	10:30-ほくじピラティス 伊予 new 18:00-マインドフルネスヨガSHULY 14:30-ハタベシク JUNKO
13:00-MADピラティス MAI	13:00-マタニティヨガ ♥AI 定休+予約 19:00-ピラティス EMI 20:15-ハタフローヨガ AKIKO	18:45-リラクソヨガ LINA	18:45-姿勢改善ヨガ REIKO 20:15-ピラティスストレッチMINAMI	18:45-ストレッチフローヨガ NORI	14:30-ベルビッドヨガ REIKO 16:00-休講	
18	19	20	21	22	23	24
10:30-ハタヨガ AKIKO	10:30-ピラティス CHIBIJO	10:30-コンディショニングヨガHARUME	10:00-ベシクピラティスEIKO 11:15-ママヨガAKIKO 定休+予約 13:30-リラクソヨガ ♥ AKIKO	10:30-リラクソヨガ HARUME	9:00-アシュタンガヨガ SATOME 10:30-エナジーヨガ AKIKO 13:00-ピラティス EMI 13:30-ピラティス EMI	10:30-ほくじピラティス 伊予 new 13:00-リラクソヨガ SHULY 14:30-ハタベシク JUNKO
18:45-リラクソヴィンヤサヨガ健美	19:00-ピラティス EMI	18:45-リラクソヨガ LINA	18:45-姿勢改善ヨガ REIKO	18:45-ストレッチフローヨガ NORI	14:30-背骨リラクソ AKIKO	
20:15-ローラーピラティス 健美	20:15-ハタフローヨガ AKIKO		20:15-ピラティスストレッチMINAMI		16:00-リラクソヨガ ♥ AKIKO	
25	26	27	28	29	30	31
10:30-ハタヨガ AKIKO	10:30-ピラティス CHIBIJO	10:30-コンディショニングヨガHARUME	10:00-ベシクピラティスEIKO 11:15-ママヨガAKIKO 定休+予約 13:30-リラクソヨガ ♥ AKIKO	10:30-リラクソヨガ HARUME	9:00-アシュタンガヨガ SATOME 10:30-エナジーヨガ 代行 13:00-ピラティス EMI	10:30-ほくじピラティス 伊予 new 13:00-リラクソヨガ SHULY 14:30-ハタベシク JUNKO
18:45-リラクソヴィンヤサヨガ健美	19:00-ピラティス EMI	18:45-リラクソヨガ LINA	18:45-姿勢改善ヨガ REIKO	18:45-ストレッチフローヨガ NORI	14:30-リラクソヨガ 休講	
20:15-ローラーピラティス 健美	20:15-ハタフローヨガ AKIKO		20:15-ピラティスストレッチMINAMI			

◆1月お知らせ◆

momo先生が産休に入ります
 水曜 20:15-ハタフローヨガ〜火曜 20:15-変更
 1/30(土) 10:30-エナジーヨガ代行
 14:30-休講

★1月のイベントクラス★

1/3(日) 10:30-スペシャルクラス〜お正月太り解消のクラス〜 AKIKO
 1/8(土) 18:00-TRX(現金予約制) EMI
 1/11(祝日) 18:00-MADピラティスレッスン
 1/17(日) 18:00-マインドフルネスヨガ SHULY