

◆2021年2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@ayj5076y

※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			
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						
1	2	3	4	5	6	7
10:30-ハタヨガ AKIKO	10:30-ピラティス CH@HO	10:30-コンディショニングヨガHARUMI	10:00-ベリンックピラティス体講 11:15-ヨガAKIKO	10:30-リラクソヨガ HARUMI	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	10:30-ほくしピラティス ゆう 13:00-リラクソヨガ SHULY 14:30-ハタベレーシング JUNKO
18:45-リラクソスヴィンヤサヨガ健美 19:00-ピラティス EMI	13:00-マタニティヨガ▼AI 完全予約制 19:00-ピラティス EMI	18:45-リラクソヨガ LINA	13:30-リラクソヨガ▼ AKIKO体講 18:45-姿勢改善ヨガ REIKO	18:45-ストレッチフローヨガ NORI	14:30-ベルビックヨガ REIKO	
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			
8	9	10	11	12	13	14
10:30-ハタヨガ AKIKO	10:30-ピラティス CH@HO	10:30-コンディショニングヨガHARUMI	10:00-ベリンックピラティスEIKO	10:30-リラクソヨガ HARUMI	9:00-アシュタンガヨガ SATOME体講 10:30-エナジーヨガ AKIKO 19:00-TRX EMI 予約制	10:30-ほくしピラティス ゆう 13:00-リラクソヨガ SHULY 14:30-ハタベレーシング JUNKO
18:45-リラクソスヴィンヤサヨガ健美 20:15-ローラーピラティス 健美	13:00-マタニティヨガ▼AI 完全予約制 19:00-ピラティス EMI	18:45-リラクソヨガ LINA	13:00-リラクソヨガ▼ AKIKO	18:45-ストレッチフローヨガ NORI	14:30-骨音リラクソ AKIKO 16:00-リラクソヨガ▼ AKIKO	
15	16	17	18	19	20	21
10:30-ハタヨガ AKIKO	10:30-ピラティス CH@HO	10:30-コンディショニングヨガHARUMI	10:00-ベリンックピラティスEIKO 11:15-ママヨガAKIKO 完全予約制	10:30-リラクソヨガ HARUMI	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	10:30-ほくしピラティス ゆう 19:00-マインドフルネス体講SHULY 14:30-ハタベレーシング JUNKO
18:45-リラクソスヴィンヤサヨガ健美 20:15-ローラーピラティス 健美	13:00-マタニティヨガ▼AI 完全予約制 19:00-ピラティス EMI	18:45-リラクソヨガ LINA	13:30-リラクソヨガ▼ AKIKO 18:45-姿勢改善ヨガ REIKO	18:45-ストレッチフローヨガ NORI	14:30-ベルビックヨガ REIKO	
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			
22	23	24	25	26		
10:30-ハタヨガ AKIKO	10:30-TRX EMI 予約制 13:00-ハタフローヨガ AKIKO	10:30-コンディショニングヨガHARUMI	10:00-ベリンックピラティスEIKO 11:15-ママヨガAKIKO 完全予約制 13:30-リラクソヨガ▼ AKIKO	10:30-リラクソヨガ HARUMI		
18:45-リラクソスヴィンヤサヨガ健美 20:15-ローラーピラティス 健美		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		
			20:15-ピラティスストレッチMINAMI			

◆2月お知らせ◆

2/4(木) 10:00-ピラティス 体講
13:30-リラクソヨガ 体講
11:15-一般の方も受講可能
2/19(土) 9:00-アシュタンガヨガ 体講

★2月のイベントクラス★

2/19(土) 19:00-TRX(完全予約制) EMI
2/21(日) 19:00-マインドフルネス体講SHULY
2/23(火) 10:30-TRX(完全予約制) EMI