

Yoga&Pilates彦根 2026年4月レッスンスケジュール

	1日 (水)		2日 (木)		3日 (金)		4日 (土)		5日 (日)		6日 (月)		7日 (火)	
	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ
11:00		セルフ 膝腰 中嶋		パワー ヨガ70 中嶋				イベント 松尾		ウエスト 松尾		姿勢 改善 宮氏	ピラ ティス 宮氏	
12:00											ピラ ティス 川口			
13:00				イベント 中嶋										
14:00			ピラ ティス 藤田					姿勢 改善 松尾		イベント 松尾				
15:00					ピラ ティス 鈴木									アロマ 松尾
16:00														
17:00								腸内 環境 宮氏						
18:00														
19:00		イベント 松尾		ヒップ 宮氏										
20:00						ストレス 宮氏		ピラ ティス 宮氏				フロー 松尾		パワー ヨガ70 松尾
21:00	ピラ ティス 鈴木	睡眠 松尾											ピラ ティス 松宮	
22:00						レッグス 宮氏					ピラ ティス 松宮			イベント 松尾

	8日 (水)		9日 (木)		10日 (金)		11日 (土)		12日 (日)		13日 (月)		14日 (火)	
	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ
11:00		イベント 中嶋		パワー ヨガ70 中嶋				ヒップ 松尾		イベント 松尾		姿勢 改善 宮氏	ピラ ティス 宮氏	
12:00											ピラ ティス 川口			
13:00				フロー 中嶋										
14:00			ピラ ティス 藤田					イベント 松尾		フロー 松尾				アロマ 松尾
15:00					ピラ ティス 鈴木									
16:00														
17:00								腸内 環境 宮氏						
18:00														
19:00		ウエスト 松尾		ヒップ 宮氏										
20:00						イベント 宮氏		ピラ ティス 宮氏				イベント 松尾		パワー ヨガ70 松尾
21:00	ピラ ティス 鈴木	睡眠 松尾				レッグス 宮氏							ピラ ティス 松宮	
22:00											ピラ ティス 松宮			ボード 松尾



←ヨガ(女性専用クラス)



←ヨガ(男女クラス)



←ピラティス(男女クラス)

Yoga&Pilates彦根 2026年4月レッスンスケジュール

	15日 (水)		16日 (木)		17日 (金)		18日 (土)		19日 (日)		20日 (月)		21日 (火)	
	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ
11:00	休館日			イベント 中嶋				ボード 松尾		姿勢 改善 松尾		イベント 宮氏	ピラ ティス 宮氏	
12:00											ピラ ティス 川口			
13:00														
14:00				ピラ ティス 藤田	フロー 中嶋									
15:00					ピラ ティス 鈴木			姿勢 改善 松尾		イベント 松尾				アロマ 松尾
16:00														
17:00								腸内 環境 宮氏						
18:00														
19:00				ヒップ 宮氏										
20:00					ストレス 宮氏		ピラ ティス 宮氏				フロー 松尾		イベント 松尾	
21:00						イベント 宮氏							ピラ ティス 松宮	セルフ 膝腰 松尾
22:00										ピラ ティス 松宮				

	22日 (水)		23日 (木)		24日 (金)		25日 (土)		26日 (日)		27日 (月)		28日 (火)	
	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ
11:00		セルフ 目肩首 中嶋		パワー ヨガ70 中嶋				ヒップ 松尾		イベント 中嶋		姿勢 改善 宮氏	ピラ ティス 宮氏	
12:00											ピラ ティス 川口			
13:00														
14:00			ピラ ティス 藤田	フロー 中嶋				姿勢 改善 松尾		ボード 中嶋				イベント 松尾
15:00					ピラ ティス 鈴木									
16:00														
17:00														
18:00								イベント 宮氏						
19:00		ウエスト 松尾		イベント 宮氏		ストレス 宮氏								
20:00							ピラ ティス 宮氏				フロー 松尾			パワー ヨガ70 松尾
21:00	ピラ ティス 鈴木	イベント 松尾				レッグス 宮氏							ピラ ティス 松宮	セルフ 目肩首 松尾
22:00										ピラ ティス 松宮				



←ヨガ(女性専用クラス)



←ヨガ(男女クラス)



←ピラティス(男女クラス)

