

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	年始休み		定休日	10:00-12:00 参加費：1 回分消化+2,000 円 新春ヨガとアロマスプレー 作りを楽しむ会 Risa 13:00- 代謝アップボールヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- リフレッシュフローヨガ 20:00 ★★★★★/美 Atsushi 20:30- 【FRP】 ベーシック 21:30 ★★/調 Atsushi	10:00- ボディメイクヨガ 11:00 ★★/美 Erina 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Erina 13:00- リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★★★★/美 Risa 14:30-18:30 close 19:00- 桃尻ピラティス 20:00 ★★/美 Ayano 20:30- 快眠ヨガ 21:30 ★/癒 Ayano	9:00- ベーシックヨガ 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】 美尻・美脚 11:30 ★★★★★/美 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- 満月キャンドルヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko
8	9	10	11	12	13	14
9:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayano 10:30- 桃尻ピラティス 11:30 ★★/美 Ayano 12:00-13:30 close 14:00- リフレッシュフローヨガ 15:00 ★★★★★/美 Mayumi 15:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi	10:00- アシュタンガヨガ 11:00 ★★★★★/特 Sayoko 11:30- 陰ヨガ 12:30 ★/調 Sayoko 13:00- マタニティヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- 音浴ヨガ 20:00 ★★/癒 Risa 20:30- リストラティブヨガ 21:30 ★/癒 Risa	10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Hiroko 11:30- 【FRP】 お腹すっきり 12:30 ★★/調 Hiroko 13:00- リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★★★★/美 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- リカバリーストレッチ 20:00 ★/調 Yasuyuki 20:30- 【FRP】 歩行改善 21:30 ★★/調 Yasuyuki	11	10:00- デトックスヨガ 11:00 ★★/調 Erika 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 Erika 13:00- 経絡ヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】 美尻・美脚 20:00 ★★★★★/美 Atsushi 20:30- ベーシックヨガ 21:30 ★★/調 Atsushi	10:00- 骨盤調整ヨガ 11:00 ★★/調 Erina 11:30- 【FRP】 姿勢改善 12:30 ★★/調 Erina 13:00- 音浴ヨガ 14:00 ★★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★/癒 Ayano 20:30- コアヨガ 21:30 ★★★★★/美 Ayano	9:00- 【FRP】 ベーシック 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 11:30 ★/癒 Risa 12:00-13:30 close 14:00- リストラティブヨガ 15:00 ★/癒 Sayoko 15:30- リフレッシュフローヨガ 16:30 ★★★★★/美 Sayoko
15	16	17	18	19	20	21
9:00- 桃尻ピラティス 10:00 ★★/美 Ayano 10:30- コアヨガ 11:30 ★★★★★/美 Ayano 12:00-13:30 close 14:00- 首・肩コリ解消ヨガ 15:00 ★★/調 Mayumi 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi 9:00-16:30 姿勢診断会	10:00- やさしいピラティス 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00- ママの為の産後親子ヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- ハーバルヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★★★★/美 Risa	10:00- ベーシックヨガ 11:00 ★★/調 Yurie 11:30- 【FRP】 美姿勢 12:30 ★★/美 Yurie 13:00- ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★/癒 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- 簡単ストレッチヨガ 20:00 ★★/調 Kazuko 20:30- ゼロトレ 21:30 ★/調 Kazuko	18	10:00- 首・肩コリ解消ヨガ 11:00 ★★/調 Erika 11:30- デトックスヨガ 12:30 ★/調 Erika 13:00- 代謝アップボールヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】 ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- キャンドルヨガ × 音浴 21:30 ★/癒 AtsushikRisa	10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Erina 11:30- ボディメイクヨガ 12:30 ★★/美 Erina 13:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 14:00 ★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- マインドフルネスヨガ 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- 桃尻ピラティス 21:30 ★★/美 Ayano	9:00- 【FRP】 腰痛改善 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】 ベーシック 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- アシュタンガヨガ 15:00 ★★★★★/特 Sayoko 15:30- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko
22	23	24	25	26	27	28
●新月 9:00- 骨盤調整ヨガ 10:00 ★★/調 Ayano 10:30- 桃尻ピラティス 11:30 ★★/美 Ayano 12:00-13:30 close 14:00- バクティフローヨガ 15:00 ★★★★★/特 Mayumi 15:30- 新月キャンドルヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi	10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Sayoko 11:30- リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★★★★/美 Sayoko 13:00- マタニティヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- 音浴ヨガ 21:30 ★★/癒 Risa 10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- リストラティブヨガ 12:30 ★/癒 Sayoko 13:00- ママの為の産後親子ヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- リフレッシュフローヨガ 20:00 ★★★★★/美 Risa 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Risa	10:00- 【FRP】 お腹すっきり 11:00 ★★/調 Hiroko 11:30- デトックスヨガ 12:30 ★/調 Hiroko 13:00- 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★/調 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- アニマルフロー® 20:00 ★★★★★/特 Yasuyuki 20:30- リカバリーストレッチ 21:30 ★/調 Yasuyuki	25	10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Erika 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ 12:30 ★★/調 Erika 13:00- 筋膜リリースヨガ 14:00 ★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】 腰痛改善 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】 美尻・美脚 21:30 ★★/美 Atsushi	10:00- 【FRP】 姿勢改善 11:00 ★★/調 Erina 11:30- 骨盤調整ヨガ 12:30 ★★/調 Erina 13:00- ハーバルヨガ 14:00 ★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- コアヨガ 20:00 ★★★★★/美 Ayano 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Ayano	9:00- 【FRP】 美尻・美脚 10:00 ★★★★★/美 Atsushi 10:30- 音浴ヨガ 11:30 ★★/癒 Risa 12:00-13:30 close 14:00- ピラティス 15:00 ★★★★★/美 Sayoko 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko
29	30	31				
9:00- コアヨガ 10:00 ★★★★★/美 Ayano 10:30- 【FRP】 歪み調整 11:30 ★★/調 Ayano 12:00-13:30 close 14:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 15:00 ★/癒 Mayumi 15:30- 首・肩コリ解消ヨガ 16:30 ★★/調 Mayumi	10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- リストラティブヨガ 12:30 ★/癒 Sayoko 13:00- ママの為の産後親子ヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- リフレッシュフローヨガ 20:00 ★★★★★/美 Risa 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Risa	10:00- 【FRP】 美姿勢 11:00 ★★/美 Yurie 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Yurie 13:00- リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★★★★/美 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- ゼロトレ 20:00 ★/調 Kazuko 20:30- 簡単ストレッチヨガ 21:30 ★★/調 Kazuko				

明けましておめでとうございます。

旧年中のご愛顧を感謝申し上げます。
古くから月のシンボルであるうさぎに
あやかりうさぎ年が皆様にとりまして
「ツキ」を呼ぶ円満な一年に
なりますように。
本年もどうぞよろしく
お願いいたします。



新春ヨガとアロマスプレー作りを楽しむ会

参加費：1 回分消化+2,000 円

ほんとと安らぐ香りとともに 2023 年のヨガはじめ

心地よい植物の香りは心身に調和をもたらし、
良い気分を毎日過ごすサポートをしてくれます。
精油選びのポイントを知り、
自分にぴったりのレシピを探しましょう。
アロマスプレーが完成した後、新春ヨガ(★★)を行います。
新たな新たな年を健やかにスタートしましょう！



日	月	火	水	木	金	土
ダンベルヨガ NEW 1kg〜2kg のダンベルを持ちヨガのポーズを1つ1つ丁寧にっていきます。 ヨガのポーズはカタチを真似るだけではなくしっかりとエネルギーの方向性を理解することが上達の近道！ 一見キツそうなポーズも身体の繋がりを覚えることで心地よくとることができます。			1 10:00- デトックスヨガ ★/調 Erika 11:30- アロマビューティーヨガ ★★/美 Erika 13:00- 経絡ヨガ ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】 ベーシック ★★/調 Atsushi 20:30- キャンドルヨガ × 音浴 ★/癒 Atsushi×Risa 2 10:00- 【FRP】 姿勢改善 ★★/調 Erina 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Erina 13:00- リストラティブヨガ ★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- 桃尻ピラティス ★★/美 Ayano 20:30- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 3 9:00- ベーシックヨガ ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】 美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 15:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Sayoko 4			
5 9:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Risa 10:30- 音浴ヨガ ★★/癒 Risa 12:00-13:30 close 14:00- バクティブフローヨガ ★★★★/特 Mayumi 15:30- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Mayumi 6 10:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 11:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Sayoko 13:00- マタニティヨガ ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- 満月キャンドルヨガ ★/癒 Risa 20:30- 音浴ヨガ ★★/癒 Risa 7 10:00- ベーシックヨガ ★★/調 Yurie 11:30- 【FRP】 美姿勢 ★★/美 Yurie 13:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Risa 20:30- リストラティブヨガ ★/癒 Risa 8 10:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Erika 11:30- デトックスヨガ ★/調 Erika 13:00- 代謝アップボールヨガ ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- ベーシックヨガ ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】 美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi 9 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Erina 11:30- ボディメイクヨガ ★★/美 Erina 13:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Risa 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】 歪み調整 ★★/調 Ayano 20:30- 快眠ヨガ ★/癒 Ayano 10 9:00- 【FRP】 ベーシック ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】 腰痛改善 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 15:30- リストラティブヨガ ★/癒 Sayoko 11						
12 9:00- 桃尻ピラティス ★★/美 Ayano 10:30- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 12:00-13:30 close 14:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Mayumi 15:30- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Mayumi 13 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 11:30- やさしいピラティス ★★/美 Sayoko 13:00- ママの為の産後親子ヨガ ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Risa 20:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Risa 14 10:00- 【FRP】 お腹すっきり ★★/調 Hiroko 11:30- デトックスヨガ ★/調 Hiroko 13:00- 骨盤調整ヨガ ★/調 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】 歩行改善 ★★/調 Yasuyuki 20:30- リカバリーストレッチ ★/調 Yasuyuki 15 10:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Erika 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Erika 13:00- 筋膜リリースヨガ ★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】 腰痛改善 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】 ベーシック ★★/調 Atsushi 16 10:00- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Erina 11:30- 【FRP】 姿勢改善 ★★/調 Erina 13:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Ayano 20:30- 桃尻ピラティス ★★/美 Ayano 17 9:00- 音浴ヨガ ★★/癒 Risa 10:30- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Risa 12:00-13:30 close 14:00- アシュタンガヨガ ★★★★/特 Sayoko 15:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 18						
19 9:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Risa 10:30- ハーバルヨガ ★/癒 Risa 12:00-13:30 close 14:00- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Mayumi 15:30- アロマビューティーヨガ ★★/美 Mayumi 20 10:00- 陰ヨガ ★/調 Sayoko 11:30- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 13:00- マタニティヨガ ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- 音浴ヨガ ★★/癒 Risa 20:30- 新月キャンドルヨガ ★/癒 Risa 21 10:00- 【FRP】 美姿勢 ★★/美 Yurie 11:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yurie 13:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- ダンベルヨガ NEW ★★★★/特 Atsushi 20:30- 【FRP】 ベーシック ★★/調 Atsushi 22 10:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Risa 11:30- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Risa 13:00- 代謝アップボールヨガ ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】 美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi 20:30- ベーシックヨガ ★★/調 Atsushi 23 10:00- ボディメイクヨガ ★★/美 Erina 11:30- デトックスヨガ ★/調 Erina 13:00- 音浴ヨガ ★★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 20:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayano 24 9:00- ダンベルヨガ NEW ★★★★/特 Atsushi 10:30- 【FRP】 ベーシック ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- やさしいピラティス ★★/美 Sayoko 15:30- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 25						
26 9:00- マインドフルネスヨガ ★★/調 Ayano 10:30- 桃尻ピラティス ★★/美 Ayano 12:00-13:30 close 14:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Mayumi 15:30- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Mayumi 27 10:00- ピラティス ★★★★/美 Sayoko 11:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 13:00- ママの為の産後親子ヨガ ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Risa 20:30- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Risa 28 10:00- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Hiroko 11:30- 【FRP】 お腹すっきり ★★/調 Hiroko 13:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- リカバリーストレッチ ★/調 Yasuyuki 20:30- アニマルフロー ㊦ ★★★★/特 Yasuyuki 29 10:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Risa 11:30- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Risa 13:00- 代謝アップボールヨガ ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】 美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi 20:30- ベーシックヨガ ★★/調 Atsushi 30 10:00- ボディメイクヨガ ★★/美 Erina 11:30- デトックスヨガ ★/調 Erina 13:00- 音浴ヨガ ★★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 20:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayano 31 9:00- ダンベルヨガ NEW ★★★★/特 Atsushi 10:30- 【FRP】 ベーシック ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- やさしいピラティス ★★/美 Sayoko 15:30- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 32						

FRP JAPAN 2023

Functional Roller Pilates®

in Nagoya

2.19 sun

チケット購入はこちらから

https://frpilates.com/frpjapan_2023/

★印は運動量の目安です。(★が少ないほうが優しいクラスとなります) ※レッスンは予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。

FRP JAPAN 2023
Functional Roller Pilates® フィットネス
in Nagoya
2.19 sun

チケット購入はこちらから

https://frpilates.com/frp_japan_2023/

