

YOGA STUDIO Schedule

予定表

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
					8:45 ~ 10:00 アシュタンガ ビギナー Miyuki ★	
10:30 ~ 12:00 ※不定期開催 メディテーション ヨガ Hiroshi ▲	10:30 ~ 12:00 Beauty ヨガ Mai ▲	10:30 ~ 12:00 アロマ リラックスヨガ Shiho ∞	10:30 ~ 12:00 やさしいヨガ Takako ▲	10:30 ~ 12:00 Props ヨガ Aki ▲	10:30 ~ 12:00 BE - Happy ヨガ Makitty ▲	10:30 ~ 12:00 Sunday Morning ヨガ Sayaka ▲
14:30 ~ 15:45 マタニティヨガ ※ Shiho ∞	13:30 ~ 15:00 プラナトミー Maki ▲	13:00 ~ 14:00 親子ヨガ ※ Aki ▲	14:00 ~ 15:00 ママヨガ ※ Mai ▲			
		14:30 ~ 19:00 プライベート Lesson	15:30 ~ 19:00 プライベート Lesson			
	17:30 ~ 18:30 Kids ヨガ Aki ▲					
19:30 ~ 21:00 リラックス ハタヨガ Makiko ∞	19:30 ~ 21:00 デトックス フロー Aki ★	19:30 ~ 21:00 スローフロー Takako ★	19:30 ~ 21:00 アロマキャンドル ナイトヨガ Takako ∞	19:30 ~ 21:00 ※不定期開催 メディテーション ヨガ Hiroshi ▲	19:00 ~ 20:30 アロマ リラックスヨガ Mayuco ∞	

※女性限定。 ママヨガ&マタニティヨガ&親子ヨガ

●マタニティヨガ 妊娠15週以降~36週(臨月まで)で主治医の許可、家族の同意がある方参加可。

●ママヨガ 1歳未満のお子さんと参加可。 ●親子ヨガ 1歳~3歳のお子さんと参加可。

●新月ヨガ 新月から48時間以内のTakakoの夜のクラスは新月ヨガに変更になります。

