

YOGA STUDIO Schedule

予定表

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
10:30 ~ 11:45 シヴァナンダ ヨガ Yukari ▲	10:00 ~ 11:30 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 ▲	09:30 ~ 10:45 ストレッチ ヨガ Aki ▲	8:45 ~ 10:00 アシュタンガ ビギナー Miyuki ★	10:30 ~ 12:00 Sunday Morning ヨガ Sayaka ♥ ▲
13:30 ~ 14:45 マントラ Yukari ∞	13:30 ~ 15:00 プラナトミー Maki ▲	14:00 ~ 15:15 マタニティヨガ ※ Shiho ♥ ∞	14:00 ~ 15:00 ママヨガ ※ Mai ▲	11:15 ~ 12:15 親子ヨガ ※ Aki ▲	10:30 ~ 12:00 ヨーガセラピー Chaco ∞	
16:30 ~ 19:00 プライベート Lesson	15:30 ~ 19:00 プライベート Lesson	16:00 ~ 19:00 プライベート Lesson	15:30 ~ 17:00 プライベート Lesson	13:30 ~ 19:00 プライベート Lesson		
19:30 ~ 21:00 リラックス ハタヨガ Sayaka ∞	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 不定期開催 メディテーション ヨガ Hiroshi ▲	19:30 ~ 21:00 アロマキャンドル ナイトヨガ Takako ♥ ∞	19:00 ~ 20:30 不定期開催 メディテーション ヨガ Hiroshi ▲	

※女性限定。 ママヨガ&マタニティヨガ&親子ヨガ

●マタニティ 妊娠15週以降~36週未満で主治医の許可、家族の同意がある方参加可。♥マークのクラスに参加可。

●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。

