

## YOGA STUDIO Schedule

予定表

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
	09:30 ~ 10:45 Beauty ヨガ Mai ▲			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 ~ 11:45 シヴァナンダ ヨガ Yukari ▲	11:15 ~ 12:15 ママヨガ ※ 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 ▲	11:15 ~ 12:15 親子ヨガ ※ Aki ▲	10:30 ~ 12:00 ヨーガセラピー Chaco ∞	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 ♡ ∞	13:30 ~ 16:00 プライベート Lesson	13:30 ~ 19:00 プライベート Lesson		
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				
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 ★	19:00 ~ 20:30 陰ヨガ Chiharu ∞	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 ▲	

※マーク=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。

