

YOGA STUDIO Schedule

予定表

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
10:30 ~ 12:00 SO※ やさしいヨガ Takako ▲	11:00 ~ 12:00 SO◎ 産後ヨガ& ベビーマッサージ Yukiko ∞	10:30 ~ 12:00 SO◎ ヨーガセラピー Chaco ♡ ∞	10:30 ~ 11:45 SO※ シヴァナンダ ヨガ Yukari ▲	09:30 ~ 10:45 SO◎ 朝のハタヨガ AYA ▲	8:45 ~ 10:00 SO※ アシュタンガ ビギナー Miyuki ★	9:00 ~ 10:15 SO◎ Sunday Morning ヨガ 交代制 ▲
13:00 ~ 19:00 SO◎ プライベート Lesson	13:00 ~ 19:00 SO◎ プライベート Lesson	13:00 ~ 14:15 SO◎月2回 マントラ Yukari ♡ ∞	11:30 ~ 13:30 SO◎ プライベート Lesson	10:30 ~ 12:00 SO◎ Be-Happy ヨガ Makitty ▲		
19:30 ~ 20:45 S アシュタンガ ビギナー Miyuki ★	19:30 ~ 21:00 SO※ スローフロー Takako ★	19:00 ~ 20:30 SO◎ 陰ヨガ Chiharu ∞	17:30 ~ 19:00 SO◎ プライベート Lesson	19:30 ~ 21:00 SO◎ アロマキャンドル ナイトヨガ Takako ♡ ∞		不定期開催 メディテーション ヨガ Hiroshi

S スタジオで受講可 (定員制)
 O オンライン対応
 ※ 今まで担当先生のクラスを受けたことがある方のみ
◎ はじめての方も受講可

- 産後ヨガ&ベビーマッサージ お子さん連れで参加可。女性限定
- マタニティさん ♡ マタニティさん参加OK (オンライン) 現在、妊娠中の方はスタジオ参加を控えていただいております。
- 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。◎どなたでも参加可。