

## YOGA STUDIO Schedule

予定表

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
		9:00～9:30 Zoom Free ヨガ Miyuki ∞		09:30～10:45 めぐりヨガ AYA ▲	8:45～10:00 アシュタンガ ビギナー Miyuki ★	9:00～10:15 Sunday Morning ヨガ 交代制 ▲
10:30～12:00 やさしいヨガ Takako ▲	11:00～12:00 産後ヨガ& ベビーマッサージ Yukiko ∞	10:30～12:00 ヨーガセラピー Chaco ♡ ∞	10:30～11:45 シヴァナンダ ヨガ Yukari ▲	11:30～13:30 プライベート Lesson	10:30～12:00 Be-Happy ヨガ Makitty ▲	
13:00～19:00 プライベート Lesson		13:00～19:00 プライベート Lesson	13:00～14:15 第1・3 ヨーガのおはなし Yukari ♡ ∞		17:30～19:00 プライベート Lesson	
19:30～20:45 アシュタンガ ビギナー Miyuki ★		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 ♡ ∞		不定期開催 メディテーション ヨガ Hiroshi
		21:30～22:00 Zoom Free ヨガ Miyuki ∞				

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。