

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 めぐるヨガ AYA ▲	8:45 ~ 10:00 SO※ アシュタンガ ビギナー Miyuki ★	9:00 ~ 10:10 SO Sunday Morning ヨガ Keiko ▲
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 ▲	11:30 ~ 13:30 SO プライベート Lesson	10:30 ~ 12:00 SO Be-Happy ヨガ Makitty ▲	10:30 ~ 11:45 SO ハートオブヨガ Yuko ▲
13:00 ~ 18:30 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第1・3 ヨーガのおはなし Yukari ♡ ∞		17:30 ~ 19:00 SO プライベート Lesson	
19:00 ~ 20:30 S アライメント & フロー Chie ★	19:30 ~ 20:45 S アシュタンガ ビギナー Miyuki ★	19:30 ~ 21:00 SO※ やさしいヨガ Takako ▲	19:00 ~ 20:30 SO 陰ヨガ Chiharu ∞	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 ▲
		21:30 ~ 22:00 SO 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オンライン参加 OK
 ◎ はじめての方もオンライン受講可

- 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。