

YOGA STUDIO Schedule

予定表

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
	9:15 ~ 10:30 SO Beauty ヨガ Asu ★			09:30 ~ 10:45 SO 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/Asu ▲
10:30 ~ 12:00 SO※ やさしいヨガ Takako ▲	11:00 ~ 12:00 S はじめてのヨガ Asu ∞	10:30 ~ 11:45 SO ヨーガセラピー Chaco ∞	10:30 ~ 12:00 SO※ シヴァナンダ ヨガ Yukari ▲		10:30 ~ 12:00 SO Be-Happy ヨガ Makitty ▲	
12:30 ~ 14:30 SO プライベート Lesson			13:30 ~ 14:45 SO アーユルヴェーダ ヨガ Yukari ▲	11:30 ~ 17:30 SO プライベート Lesson		
		17:30 ~ 19:00 SO プライベート Lesson		18:15 ~ 19:15 SO Evening Flow Takako ★		
	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 ∞	19:45 ~ 21:00 SO アロマキャンドル ナイトヨガ Takako ∞	19:30 ~ 20:45 SO Deep Relax ヨガ Aya/Ayumi ∞	
不定期開催 メディテーション ヨガ Hiroshi ▲		21:30 ~ 22:00 O Zoom Free ヨガ Miyuki ∞				

S スタジオで受講可 (定員制)
 O オンライン受講可 ※マークは、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
♥ マタニティさん参加OK

●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。
スケジュールは、HP や SNS でご確認ください。

