

## YOGA STUDIO Schedule

予定表

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
	<b>NEW</b> 8:00～9:00 S O 整えるヨガ Miyuki ▲			09:30～10:45 S O めぐるヨガ Aya ▲	8:45～10:00 S O※ アシュタンガ ビギナー Miyuki ★	9:00～10:10 S O Sunday Morning ヨガ Asu ▲
10:30～12:00 S O※ やさしいヨガ Takako ▲	<b>NEW</b> 10:00～11:15 S アシュタンガ ビギナー Miyuki ★	<b>変更</b> 10:30～11:45 S O♥♥ ヨーガセラピー Chaco ∞	10:30～12:00 S O※ シヴァナンダ ヨガ Yukari ▲	11:30～19:00 S O プライベート Lesson	10:30～12:00 S O Be-Happy ヨガ Makitty ▲	
12:30～14:30 S O プライベート Lesson			13:30～14:45 S O アーユルヴェーダ ヨガ Yukari ▲			不定期開催 S O メディテーション ヨガ Hiroshi ▲
	<b>NEW</b> 第1・第3 19:15～20:30 S O Detox ヨガ Asu ★	19:30～21:00 S O やさしいヨガ Takako ▲	19:00～20:30 S O 陰ヨガ Chiharu ∞	<b>変更</b> 19:30～20:45 S O♥ アロマキャンドル ナイトヨガ Takako ∞	19:30～20:45 S O♥ Deep Relax ヨガ Aya/Ayumi ∞	
		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
- ♥ お子様連れ参加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。

