

YOGA STUDIO Schedule

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 ▲		10:30 ~ 11:45 SO♥♥ ヨーガセラピー Chaco ∞	10:30 ~ 12:00 S シヴァナンダ ヨガ Yukari ▲	09:30 ~ 10:45 SO めぐるヨガ Aya ▲	8:45 ~ 10:00 S アシュタンガ ビギナー Yuji ★	9:00 ~ 10:10 S Sunday Morning ヨガ Asu ▲
12:30 ~ 19:00 S プライベート Lesson					10:30 ~ 12:00 S Be-Happy ヨガ Makitty ▲	
					15:00 ~ 19:00 S プライベート Lesson	不定期開催 SO メディテーション ヨガ Hiroshi ▲
19:30 ~ 21:00 SO※ やさしいヨガ Takako ▲	19:15 ~ 20:30 S Detox ヨガ Asu ★	NEW 19:00 ~ 20:30 S 陰ヨガ Tae ∞		19:30 ~ 20:45 SO♥ アロマキャンドル ナイトヨガ Takako ∞	19:30 ~ 20:45 SO♥ めぐるヨガ Aya ▲	

- 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。

