

YOGA STUDIO Schedule

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
	NEW 7:15～8:15 S 朝活 エナジーヨガ Nagi ▲					
	NEW 9:00～10:15 S Beauty ヨガ Nagi ▲			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 ▲
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 ▲		10:30～12:00 S Be-Happy ヨガ Makitty ▲	
12:30～19:00 S プライベート Lesson				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 ▲	NEW 19:15～20:30 S Detox ヨガ Asu/Keiko ★	19:00～20:30 S 陰ヨガ Tae ∞	NEW 19:00～20:15 S 自律神経 調整ヨガ Sachiko ▲	19:30～20:45 SO♥ アロマキャンドル ナイトヨガ Takako ∞	NEW 19:15～20:30 S♥ リフレッシュ ヨガ Eri ▲	

- 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。

