

YOGA STUDIO Schedule

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
	7:15 ~ 8:15 朝活 エナジーヨガ Nagi ▲					
	9:00 ~ 10:15 Beauty ヨガ Nagi ▲					
10:30 ~ 12:00 やさしいヨガ Takako ▲	11:00 ~ 18:00 プライベート Lesson Asu	10:30 ~ 11:45 ♡♡ ヨーガセラピー Chaco ∞	10:30 ~ 12:00 シヴァナンダ ヨガ Yukari ▲	09:30 ~ 10:45 めぐるヨガ Aya ▲	8:45 ~ 10:00 アシュタンガ ビギナー Yuji ★	9:00 ~ 10:10 Sunday Morning ヨガ Asu ▲
12:30 ~ 19:00 プライベート Lesson Takako				16:00 ~ 19:00 プライベート Lesson Takako		不定期開催 メディテーション ヨガ Hiroshi ▲
19:30 ~ 21:00 やさしいヨガ Takako ▲	19:15 ~ 20:30 リリースヨガ Keiko ▲	19:00 ~ 20:30 陰ヨガ Tae ∞	19:00 ~ 20:15 自律神経 調整ヨガ Sachiko ▲	19:30 ~ 20:45 ♡ アロマキャンドル ナイトヨガ Takako ∞	19:15 ~ 20:30 ♡ リフレッシュ ヨガ Eri ▲	

- スタジオで受講可 (定員制)
- 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。

