

YOGA STUDIO Schedule

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
10:30 ~ 12:00 シヴァナンダ ヨガ Kimiko ▲		10:30 ~ 11:45 ♥ ♥ ヨーガセラピー Chaco ∞	10:30 ~ 12:00 やさしいヨガ Takako ▲	09:30 ~ 10:45 めぐるヨガ Sachiko ▲	8:45 ~ 10:00 アシュタンガ ビギナー Yuji ★ 10:30 ~ 12:00 Be-Happy ヨガ Makitty ▲	9:00 ~ 10:10 Sunday Morning ヨガ ASU ▲
19:30 ~ 20:45 自律神経 調整ヨガ Sachiko ▲	20:00 ~ 21:10 リリースヨガ Keiko ▲	19:00 ~ 20:30 陰ヨガ Tae ∞	15:30 ~ 19:00 プライベート Lesson Takako 19:30 ~ 20:45 やさしいヨガ Takako ▲	20:00 ~ 21:10 リラックスヨガ Hiromi ∞	19:15 ~ 20:30 ♥ リフレッシュ ヨガ Eri ▲	不定期開催 メディテーション ヨガ Hiroshi ▲

● 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。

♥ マタニティさん参加 OK ♥ お子様連れ参加 OK

