

7月～9月ヨガクラススケジュール

月	火	水	木	金	土	日
<p>★の数は運動量の目安です。 🌿は初心者対応クラスです。 💜はマタニティー対応クラスです。</p>		<p>8:00～9:00 陰陽ヨガ 🌿💜 ★★★ Nori</p>		<p>8:00～9:20 アシュタンガ ヨガ(80分) ★★★★★ Nori</p>	<p>8:00～9:00 身体が硬い方の ためのヨガ 🌿💜 ★★ Yukari</p>	<p>8:00～9:00 ハタヨガ初級 🌿 ★★★ Sara</p>
<p>9:20～10:20 ハタヨガ中級 ★★★★★ Chiemi</p>		<p>9:20～10:20 アシュタンガ ヨガ入門 🌿 ★★★ Nori</p>		<p>9:40～10:40 陰ヨガ 🌿💜 ★ Nori</p>	<p>9:20～10:20 ハタヨガ中上級 ★★★★★ Yukari</p>	<p>9:20～10:20 骨盤周り調整 ヨガ 🌿 ★★ Sara</p>
<p>10:40～11:40 リンパデトック スヨガ 🌿 ★★ Chiemi</p>		<p>10:40～11:40 ハタヨガ入門 🌿💜 ★★ Nori</p>			<p>10:40～11:40 ハタヨガ初級 🌿 ★★★ Yukari</p>	<p>10:40～11:40 ハタフローヨガ ★★★★★ Sara</p>
	<p>14:20～15:20 ハタフローヨガ 入門 🌿 ★★★ Yukari</p>		<p>14:20～15:20 ハタヨガ初級 🌿 ★★★ Sara</p>		<p>14:20～15:20 ハタヨガ入門 🌿 ★★ Sara</p>	
	<p>15:40～16:40 骨盤周り調整 ヨガ 🌿💜 ★★ Yukari</p>		<p>15:40～16:40 リラックス& リニュー 🌿 ★ Sara</p>		<p>15:40～16:40 ハタフローヨガ ★★★★★ Chiemi</p>	
					<p>17:00～18:00 陰ヨガ 🌿 ★ Chiemi</p>	
<p>19:00～20:00 ハタヨガ入門 🌿 ★★ Chiemi</p>	<p>19:00～20:00 骨盤周り調整 ヨガ 🌿💜 ★★ Yukari</p>	<p>19:00～20:00 ハタヨガ入門 🌿 ★★ Sara</p>	<p>19:00～20:00 リラックス& リニュー 🌿 ★ Chiemi</p>	<p>19:00～20:00 ハタヨガ初級 🌿 ★★★ Nori</p>	<p>祝日は17時以降のク ラスは休講です。</p> <p>代講・休講情報は、ス タジオ掲示板、または HPの代講・休講情報 をご確認ください。</p>	
<p>20:20～21:20 陰ヨガ 🌿 ★ Chiemi</p>	<p>20:20～21:20 ハタフローヨガ ★★★★★ Yukari</p>	<p>20:20～21:20 ハタヨガ中級 ★★★★★ Sara</p>	<p>20:20～21:20 リンパデトック スヨガ 🌿 ★★ Chiemi</p>	<p>20:20～21:20 アシュタンガ ヨガ入門 🌿 ★★★ Nori</p>		