

11月～12月ヨガクラススケジュール

Yoga Studio



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>		8:00～9:00 ハタフローヨガ 入門🌿 ★★★ Sara			8:00～9:00 身体が硬い方 ためのヨガ🌿💜 ★★★ Yukari	8:00～9:00 ハタヨガ初級🌿 ★★★ Sara
9:20～10:20 ハタヨガ中級 ★★★★★ Chiemi		9:20～10:20 ハタヨガ入門🌿 ★★ Sara		9:20～10:20 ヴィンヤサ フローヨガ ★★★★★ Yuko	9:20～10:20 ハタヨガ中上級 ★★★★★ Yukari	9:20～10:20 骨盤周り調整 ヨガ🌿 ★★ Sara
10:40～11:40 リンパデトック スヨガ🌿 ★★ Chiemi				10:40～11:40 デトックスヨガ 🌿 ★★ Yuko	10:40～11:40 ハタヨガ初級🌿 ★★★ Yukari	10:40～11:40 ハタフローヨガ ★★★★★ Sara
	14:20～15:20 ハタフローヨガ 入門🌿 ★★★ Yukari		14:20～15:20 ハタヨガ初級🌿 ★★★ Sara		12:00～19:30 ヨガインストラク ター養成講座	
	15:40～16:40 骨盤周り調整 ヨガ🌿💜 ★★ Yukari		15:40～16:40 リラックス& リニュー🌿 ★ Sara			
19:00～20:00 ハタフローヨガ 入門🌿 ★★★ Chiemi	19:00～20:00 ハタヨガ入門 🌿💜 ★★ Yukari	19:00～20:00 骨盤周り調整 ヨガ🌿 ★★ Sara	19:00～20:00 リラックス& リニュー🌿 ★ Chiemi	19:00～20:00 ハタヨガ初級🌿 ★★★ Yuko	スタジオドアオープン は クラス開始の15分前です。 祝日は17時以降のクラ スは休講です。 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。	
20:20～21:20 陰ヨガ🌿 ★ Chiemi	20:20～21:20 ハタヨガ中級 ★★★★★ Yukari	20:20～21:20 ハタフローヨガ ★★★★★ Sara	20:20～21:20 リンパデトック スヨガ🌿 ★★ Chiemi	20:20～21:20 ヒーリングヨガ 🌿 ★ Yuko		