

1月～3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 ハタフローヨガ 入門🍀 ★★★ Sara</p>			<p>8:00～9:00 身体が硬い方 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 ハタヨガ入門🍀 ★★ Sara</p>		<p>9:20～10:20 ヴィンヤサ フローヨガ ★★★★★ Yuko</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 デトックスヨガ 🍀 ★★ Yuko</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>12:00～19:30 ヨガインストラク ター養成講座</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>19:00～20:00 ハタフローヨガ 入門🍀 ★★★ Chiemi</p>	<p>19:00～20:00 ハタヨガ入門 🍀💜 ★★ Yukari</p>	<p>19:00～20:00 骨盤周り調整 ヨガ🍀 ★★ 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🍀 ★★★ Yuko</p>	<p>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。</p>	
<p>20:20～21:20 陰ヨガ🍀 ★ Chiemi</p>	<p>20:20～21:20 ハタヨガ中級 ★★★★★ Yukari</p>	<p>20:20～21:20 ハタフローヨガ ★★★★★ Sara</p>	<p>20:20～21:20 リンパデトック スヨガ🍀 ★★ Chiemi</p>	<p>20:20～21:20 ヒーリングヨガ 🍀 ★ Yuko</p>		