

10月～12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>		8:00～9:00 陰陽ヨガ 🍀🍷 ★★★ Nori		8:00～9:20 アシュタンガ ヨガ(80分) ★★★★★ Nori	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 アシュタンガ ヨガ入門 🍀 ★★★ Nori		9:40～10:40 陰ヨガ 🍀🍷 ★ Nori	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 リンパデトク スヨガ 🍀 ★★ Chiemi					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 🍀 ★★ Yuko	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 🍀 ★★★ Nori	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 ★★★★★ Yuko	20:20～21:20 ハタフローヨガ ★★★★★ Sara	20:20～21:20 リンパデトク スヨガ 🍀 ★★ Chiemi	20:20～21:20 アシュタンガ ヨガ入門 🍀 ★★★ Nori		