

1 Week Schedule

- 2024年1月 -

月曜日・祝日・第5土日は定休日です。

※1週間のスケジュールです。

 初めての方でも参加しやすいゆっくりクラス

 ポーズ数が多いクラス。しっかり動きたい方におすすめ

	月	火	水	木	金	土	日
午前の レッスン	定休日	10:30-11:45 ゆっくり 動く Basic HATA YOGA  ゆか	10:30-11:45 自律神経を 整える HATA YOGA みわこ	10:00-13:00 ヨガインストラ クター基礎講座 (隔週) 4月開催予定	10:30-11:45 冬の 太陽礼拝  ゆか	10:00-11:15 デトックス YOGA  ゆか	10:00~11:15 アンチエイジ ング YOGA ゆか
午後の レッスン		13:30-14:45 リラクゼーショ ンヨガ  ゆか	13:30-14:45 自律神経を 整える ゆっくりYOGA  みわこ	13:30-16:30 ヨガインストラ クター基礎講座 (隔週) 4月開催予定	13:30-14:45 免疫力UP! YOGA  ゆか	12:30~13:30 ゆっくり 動く やさしいYOGA  ゆか / あさみ	12:30-13:30 ゆっくり動く やさしいヨガ  とみえ
夜の レッスン		18:30-19:40 ヒーリングヨガ  ゆか	19:00-20:10 自律神経を 整える ヒーリング YOGA  みほ		19:00-20:10 冬の 月の礼拝 ゆか		