

1 Week Schedule

- 2024年5月 -

☆4月30日(火)は第5週のためお休みします。

☆4/30(火)臨時休業、5/1(水)臨時休業、5/2(木)～5/5(日)はGWのため休業いたします。

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



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		10:30-11:45 やさしい 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  ゆか	13:30-16:30 ヨガインストラ クター養成講座 (第1・3) 5月16日 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  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 やさしい 月の礼拝  ゆか	14:00-17:00 ヨガインストラ クター基礎講座 (第2・4) 4月開催予定	