

1 Week Schedule

月曜日・祝日 は定休日です。

☆8/13日(火)～17日(土)は夏期休業とさせていただきます。

※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 ベーシック 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 クター講座 4月・10月	10:30-11:45 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 YOGA  ゆか	13:30-14:45 自律神経を 整える ゆっくりYOGA  ゆか		13:30-14:45 免疫力UP! YOGA  ゆか	13:00～14:10 ゆっくりYOGA 第2・4開催  あさみ	13:00～14:10 ゆっくりYOGA 第1・3開催  ゆか
夜の レッスン		18:30-19:40 ヒーリング YOGA  ゆか	19:00-20:10 自律神経を 整える ヒーリング YOGA  とみえ		19:00-20:10 月の礼拝  ゆか		13:00～16:00 ヨガインスト ラクター講座 4月・10月

土日クラスの急な講師・クラス変更があります。ご了承くださいませ。