



















1 Week Schedule

月曜日・祝日 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
朝の レッスン							8:00-9:05 期間限定 朝YOGA 4月～10月  つがみ
午前の レッスン		10:30-11:45 ベーシック HATA YOGA  つの	10:30-11:45 自律神経を 整える HATA YOGA  けらかわち	10:00-13:00 ヨガインストラ クター講座 4月・10月	10:30-11:45 代謝アップ 太陽礼拝 YOGA  つの	10:00-11:15 デトックス YOGA  つの	10:00-11:15 アンチエイジ ング YOGA  つの
午後の レッスン	定休日	13:30-14:45 リラクゼーショ ンYOGA  つの	13:30-14:45 自律神経を 整える ゆっくり YOGA   つがみ		13:30-14:45 免疫力UP! YOGA  つの	13:00-14:10 ゆっくり YOGA 5日・26日   つの	13:00-14:10 ゆっくり YOGA 6日・20日   つの
夜の レッスン		18:30-19:40 ヒーリング YOGA  つの	19:00-20:10 自律神経を 整える ヒーリング YOGA  けらかわち	19:30-20:40 温活yoga  つがみ	19:00-20:10 カラダを潤す 月の礼拝  つの		

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。