

レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					7:50~8:10 第3週 自主練習日	
9:30~10:30 ゆったりヨガ	9:30~10:45 ベーシック	10:15~11:30 ベーシック2	9:30~10:45 ベーシック	休館日	9:30~10:45 ベーシック2	休館日
11:15~12:30 ベーシック	11:15~12:15 産後ヨガ (第2・第4) お子様同伴OKマ マヨガ(第1・第3)	13:00~14:15 ベーシック	11:15~12:45 タイヴェディックボ ディワークとハタ		11:15~12:30 ベーシック	
	14:00~15:15 陰ヨガ ナオミ (第1火曜日)	14:40~15:40 リラックス	13:00~14:30 タイヴェディック セラピー(月1)			
		19:30~20:45 ベーシック	19:30~20:45 ベーシック		毎月29日以降 は月末の休館日 となります	

10月3日(火) 14:00~15:15

陰ヨガ 担当 ナオミ

10月12日(木) 11:15~12:45

タイヴェディックボディワークとハタヨガ 担当 ken

10月1日(日) 土曜日のスケジュールでレッスン

10月7日(土) 9日(月) 休講

10月30日(月) 月曜日のレッスンスケジュールでレッスン