

レッスンスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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Ⅱ	9:30~10:45 ベーシック	休館日	9:30~10:45 ベーシックⅡ	休館日
11:15~12:30 ベーシック	11:15~12:15 産後ヨガ (第2・第4) お子様同伴ベーシック(第1・第3)		月1回 特別クラス タイヴェディックボディワークとハタ ヨガ~陰と陽~		11:15~12:30 ベーシック	
		13:00~14:15 ベーシック				
		14:40~15:40 リラックスヨガ				
		19:30~20:45 ベーシック 第1週 陰ヨガ	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	

5月10日(水)19:30~20:45 陰ヨガ ナオミ

5月11日(木)と6月15日(木) タイヴェディックボディワークとハタヨガ ken

毎月29日~31日は月末の休館日とさせていただきます