

8月のオンラインクラス スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:00 (60) リフレッシュ クラス	10:00 (60) 快適な 毎日へ	10:00 (60) アクティブ	10:00 (60) リフレッシュ クラス	10:00 (45) 呼吸の感覚 を高めるク ラス 6日 20日	10:00 (60) 疲労回復 クラス 14日休講	10:00 (45) 呼吸の感 覚を高め るクラス 1日 15日
19:30 (60) 安眠のため のクラス		19:30 (60) 安眠のため のクラス				

ロングクラス「アサナから呼吸法、瞑想へ」 5日（木）・10日（火）・16日（月）・28日（土）

☆オンラインイベント 「リラックスヨガとヨガニドラー」 1日（日） 14:00～15:30

14日（土）は休講とさせていただきます。申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。

8月のスタジオレッスン

月曜日	13:00~14:15	「リラックス」
水曜日	13:00~14:15	「ベーシック」
土曜日	13:00~14:15	「ベーシック」

☆イベント「ベーシック&リラクゼーション」

27日(金) 10:00~11:30

参加費 ¥3,000 (メンバー様限定)

☆イベント「夜のリラックスヨガとシンギングボウル・ヒーリング演奏会」

15日(日) 19:30~21:00

参加費 ¥3,500 (メンバー様限定)

14日(土) は休講とさせていただきます。申し訳ありませんが、よろしくお願ひいたします。