

## 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	13:00~14:15 ベーシック	11:15~12:45 タイヴェディックボ ディーワークとハタ		11:15~12:30 ベーシック	
		14:40~15:40 リラックス	13:00~14:15 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	

9月6日(水) 10月より火曜日午後に変更 19:30~20:45 陰ヨガ 担当 ナオミ

9月9日(土) 19:30~20:30 キャンドルヨガ 担当 ミカコ

9月12日(火) 14:00~15:30 「ヨーガの呼吸法(プラーナーヤーマ)」特別クラス 担当 前川明穂

9月14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

9月23日(土) 10:00~11:15 ベーシック

9月24日(日) 10:00~11:15 ベーシック2