

レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	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)3月終了 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 ディーワークとハタヨ ガ~陰と陽~(月1)		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)		第2土曜日 15:00~16:30 リストラティブヨガ	
		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	

陰ヨガ 担当 NAOMI 3月6日(火) 14:00~15:15

タイヴェディックボディーワークとハタヨガ~陰と陽~ 担当KEN 3月15日(木) 11:15~12:45

タイヴェディックセラピー追加施術日 3月12日(月)、16日(金)、22日(木)、26日(月)

リストラティブヨガ 3月10日(土) 15:00~16:30

4月2日(月)~7日(土)まで、海外研修の為、休館日とさせていただきます。