

# 9

ロング...  
ロングクラス  
アサナ60分  
+  
呼吸法、瞑想30分

呼吸...  
呼吸の感覚を  
高めるクラス  
(40分)

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 ロング	4 呼吸	5	6
7	8 ロング	9	10	11	12	13 呼吸
14 ロング	15	16	17	18 呼吸	19	20
21	22 イベント	23	24	25	26 ロング	27 呼吸
28	29 休講	30 休講				

## イベント...

「リラックスヨガとヨガニドラー」  
14:00 (90分)  
参加費 ¥1,000  
(メンバー様以外 ¥2,500)

## オンライン週間スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		6:00 (30) 朝活ヨガ				
10:00 (60) リフレッシュ クラス	10:00 (60) 快適な毎日 クラス	10:00 (60) アクティブ クラス	10:00 (60) リフレッシュ クラス		10:00 (60) 疲労回復 クラス	
			12:40 (10) プチ瞑想			
19:30 (60) 安眠の為の クラス		19:30 (60) 安眠の為の クラス				

アイコンの見方

開始時間 (分)  
クラス名