

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 0 ベーシック2	9:30~10:45 ベーシック		9:30~10:45 ベーシック2	
11:15~12:30 0 ベーシック	第1火曜日 11:15~12:45 リストラティブヨガ	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~ 12月		11:15~12:30 ベーシック	第3日曜日 10:30~12:00 女性のためのヨガ
		14:40~15:40 0 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 5 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	

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 11月休講 12月で終了

タイヴェディックセラピー 施術日 11月19日(月)、23日(金)、26日(月)

リストラティブヨガ 担当 ミカコ 11月6日(火) 11:15~12:45

10日(土) 15:00~16:30

女性のためのヨガ 担当 ミカコ 11月18日(日) 10:30~12:00

◎12月1日(土) 堀田義樹さんによる「はじめてのキルトン」WS 15:00~17:00

◎1月19日(土) マサ先生による「ヨガのアーサナを深める解剖学~肩関節編~」 15:00~18