

2023 レッスンスケジュール (4月)

2022/3/22更新

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
8:00						8:30-9:45 朝ヨガ ソノコ	8:30-9:45 朝ヨガ ヤスコ
9:00	9:15-10:30 月曜日の元気が出るヨガ ヤスコ (17.24日)						
10:00		10:15-11:35 やさしいヨガ ソノコ	10:15-11:15 ヨガビギナー フミエ	10:15-11:35 陰陽バランス 調整ヨガ ケイコ (1.2.3週) 古典ヨガ ソノコ (4週)	10:15-11:35 メディテーション フローヨガ ヤスコ	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 5px;"> 【連続講座】 10:15-11:45 パタンジャリ ーの『アシュ タンガヨー ガ』を学ぶ ソノコ (1日) </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 5px;"> 10:15-11:35 やさしいヨガ ヤスコ (8.22日) </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 10:15-11:30 リライン ピラティス ソノコ (15日) </div> <div style="margin-left: 5px;"> 【GW特別ク ラス】 10:30-12:00 幸せになるマ インドフルネ スヨガ～ ゆ っくり丁寧 に動く。気づ きからその先 へ～ ヤスコ (29日) </div> </div>	10:15-11:15 ヨガビギナー ユウ
11:00	11:15-12:35 TTヨガ (1.3週) ノンバーバルヨガ (2.4週) エリ						
12:00		12:15-13:15 シニアヨガ ソノコ	12:00-13:20 女性のためのヨ ガ&コンディ ショニング フミエ (1.2.3週)	12:00-13:00 パーソナル フミエ (4週)	12:15-13:30 リラインピラティス ソノコ		
13:00	13:15-14:30 リライン ピラティス ソノコ (1.3週)						
14:00		14:15-15:35 ヨーガ療法 ヒロミ		14:00-15:20 やさしいヨガ ヤスコ	14:15-15:30 BMTピラティス エリ		
15:00	15:00-16:20 午後のリラックスヨガ ソノコ (1.3週) ヤスコ (2週)						
16:00			和のお手当て (ロング) 16:00-ヤスコ (12.26日)	15:45-16:45 ヨガビギナー ヤスコ	和のお手当て (ショート) 16:00- 17:00- ヤスコ	15:30-16:30 ほぐしBMT エリ (15日)	
17:00						17:00-18:15 BMTピラティス エリ	
18:00				和のお手当て (ショート) 18:30-エリ (1.3週)			
19:00						★月1クラス	
20:00				19:30-20:40 夜ヨガ エリ (1.3週)		★ワークショップ・特別クラス・イベント	

▶ワークショップ・特別クラス・イベント

1土 【連続講座】 10:15-11:45 『ヨーガスートラ』より『アシュタンガヨーガ』を学ぶ ソノコ
 29土 【GW特別クラス】 10:30-12:00 幸せになるマインドフルネスヨガ ～ゆっくり丁寧に動く。気づきからその先へ～ ヤスコ
 30日 【GW特別クラス】 12:30-14:00 呼吸を深めるヨガ～呼吸の解剖学から読み解く～ ユウ

▶休館日
ありません



▶休講・代講

2日 10:15-11:35 ヨガビギナー ヤスコ
 3月 13:15-14:30 リラインピラティス →BMTピラティス エリ、15:00-16:20 午後のリラックスヨガ 休講
 4火 10:15-11:35 やさしいヨガ 休講
 12水 10:15-11:15 ヨガビギナー ソノコ、12:00-13:20 リストラティブヨガ ソノコ
 20木 12:15-13:30 リラインピラティス 休講