

# 2023 レッスンスケジュール (5月)

2022/4/24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 (15.29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	【連続講座】 10:15-11:45 パタンジャリ の『アシュ タンガヨー ガ』を学ぶ ソノコ (6日)	10:15-11:35 やさしいヨガ ヤスコ (13日)	10:15-11:30 リライン ピラティス ソノコ (27日)	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)								
16:00				15:45-16:45 ヨガビギナー ヤスコ		15:30-16:30 ほぐしBMT エリ (27日)			
17:00			和のお手当て (ショート) 17:00- 18:00- ユウ (3日)	和のお手当て (ショート・2 枠でロングも 可) 16:00- 17:00- ヤスコ (17日)	和のお手当て (ショート) 17:00- 18:00- ユウ (5日)	和のお手当て (ショート・ 2枠でロング も可) 16:00- 17:00- エリ			
18:00				和のお手当て (ショート) 18:30-エリ (1.3週)					
19:00			19:00-20:20 夜ヨガ ユウ (3日)		19:00-20:20 夜ヨガ ユウ (5日)				
20:00									

▶ワークショップ・特別クラス・イベント

- 6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
- 3水 【GW特別クラス】 10:30-12:00 ヨガ&コンディショニング  
～心と身体のクセを知り、コンディション(調子)をととのえる～ フミエ
- 5金 【GW特別クラス】 13:00-14:30 BMTピラティスで動きやすい体作り  
～BMTピラティスでヨガのアーサナを味わう～ エリ
- 13土 10:30-11:30 高尾山ヨガ ソノコ
- 20土 八王子ヨガ祭り

▶休講・代講

- 1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木 14:00-15:20 やさしいヨガ ユウ
- 15:45-16:45 ヨガビギナー ユウ
- 9火 14:15-15:35 ヨーガ療法 休講
- 13土 8:30-9:45 朝ヨガ ヤスコ
- 14日 8:30-9:45 朝ヨガ ソノコ
- 20日 8:30-9:45 朝ヨガ 休講
- 21日 8:30-9:45 朝ヨガ 休講

▶休館日

20土

★月1クラス

★ワークショップ・特別クラス・イベント

