

2023 レッスンスケジュール (7月)

	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 (3.10.31日)						
10.00		10:15-11:35 やさしいヨガ ソノコ	10:15-11:35 女性のためのヨガ& コンディショニング フミエ (2.3.4週)	10:15-11:35 線幅バランス調整ヨガ 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	10:15-11:35 やさしいヨガ ヤスコ (8.29日)	10:15-11:35 やさしい マントラ ミネ (22日)
11.00	11:15-12:35 TTヨガ (1.3.5週) ノンバーバルヨガ (2.4週) エリ					10:15-11:30 リライン ピラティス ソノコ (15日)	10:15-11:15 ヨガビギナー ユウ
12.00		12:15-13:15 シニアヨガ ソノコ	12:00-13:00 パーソナル フミエ(2.3.4週)	12:15-13:30 リラインピラティス ソノコ			12:00-13:00 パーソナル ユウ
13.00	13:00-14:15 BMTピラティス エリ						
14.00	14:45-16:00 午後のリラックスヨガ ソノコ (3週)	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				15:45-16:45 ヨガビギナー ヤスコ		15:30-16:30 ほぐしBMT エリ (3週)	
16.00			和のお手当て (ショート・ロング も可) ヤスコ 5日17:30- 12日16:00- 26日17:30-		和のお手当て (ショート・ロング も可) エリ 16:00-	15:30-16:30 パーソナル エリ (1.2.4週)	
17.00						17:00-18:15 BMTピラティス エリ	
18.00				18:30- 和のお手当て (ショート) エリ (1.3週)			
19.00				19:30-20:40 夜ヨガ エリ (1.3週)		★ 月1クラス	
20.00						★ 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
 8土 高尾山ヨガ@599ミュージアム 10:30-11:30 ユウ
 17月祝 【ワークショップ】10:15-12:30 夏の養生～経絡を刺激してカラダをととのえる～

▶休館日

16日

▶休講・代講

8土 8:30-9:45朝ヨガ ヤスコ
 9日 8:30-9:45朝ヨガ ソノコ
 11火 14:15-15:35ヨーガ療法 休講
 20木 14:00-15:20やさしいヨガ ソノコ、15:45-16:45ヨガビギナー 休講
 21金 10:15-11:35 メディテーションフローヨガ エリ
 24月 PM休講 (午後は和のお手当ておさらい会・基礎講座終了者対象)
 27木 12:15-13:30リラインピラティス 休講
 29土 8:30-9:45朝ヨガ ヤスコ
 30日 8:30-9:45朝ヨガ ソノコ
 30日 12:00-13:00パーソナル 休講

