

# 2023 レッスンスケジュール (8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 月曜日の元気になるヨガ ヤスコ (14.28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 (2.3.4.5週)	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	10:15-11:35 やさしいヨガ ヤスコ (5.19日)	10:15-11:35 やさしい マントラ ミネ (26日)	10:15-11:15 ヨガビギナー ユウ	【特別クラス】 10:30-12:00 マインドフルネス瞑 想～歩く瞑想・座 る瞑想 気づきか らその先へ～ ヤスコ (13日)
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	12:00-13:00 パーソナル フミエ(2.3.4.5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 パーソナル エリ (1.2.4週)	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 2日17:30- 9日16:00- 16日17:30-		和のお手当て (ショート・ロン グも可) エリ 16:00-				
17:00				18:30- 和のお手当て (ショート) エリ (1.3週)		17:00-18:15 BMTピラティス エリ			
18:00									
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  
 13日 10:30-12:00 マインドフルネス瞑想  
 ～歩く瞑想・座る瞑想 気づきからその先へ～ ヤスコ

▶休講・代講  
 1火 10:15-11:35 やさしいヨガ ヒロミ、12:15-13:15シニアヨガ ヒロミ  
 3木 12:15-13:30リラインピラティス 休講  
 5土 8:30-9:45朝ヨガ ヤスコ  
 19土 8:30-9:45朝ヨガ ヤスコ  
 20日 8:30-9:45朝ヨガ ソノコ

