

# 2023 レッスンスケジュール (9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 (4.11日)							
10:00		10:15-11:35 やさしいヨガ ソノコ	10:15-11:35 ハタヨガベーシック ミキ (1週) 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 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 (9.16日)	10:15-11:35 【特別クラス】 癒しのヒーリング ヨーガ ～サンスクリット 語の響きと共に～ ミネ (23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) ナンバーバルヨガ (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週)	12:15-13:30 リラインピラティス ソノコ	12:30- 和のお手当て (ショート・ロングも可) ヤスコ (22日)		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		13:30-16:30 おうちでできる 和のお手当て 入門講座 ヒロコ (10日)	
15:00			15:30- (1.3週) 16:00- (2週) 和のお手当て (ショート・ロングも可) ヤスコ	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					16:00- 和のお手当て (ショート・ロングも可) エリ			
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

9土 高尾山ヨガ@599ミュージアム 10:30-11:30 エリ  
 10日 おうちでできる和のお手当て入門講座 13:30-16:30 ヒロコ  
 23土祝 【特別クラス】癒しのヒーリングヨーガ ～サンスクリット語の響きと共に～ 10:15-11:35 ミネ

## ▶代講・休講

3日 10:15-11:15ヨガビギナー ヤスコ、パーソナル休講  
 16土 8:30-9:45朝ヨガ 休講  
 19火 10:15-11:35 やさしいヨガ休講、12:15-13:15シニアヨガ休講  
 21木 12:15-13:30リラインピラティス 休講  
 23土 8:30-9:45朝ヨガ ヤスコ

