

2023 レッスンスケジュール (12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 (18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 (2.3週) 古典ヨガ ソノコ (1.4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 2日 ハタヨガベーシック ミキ 9日 やさしいヨガ ヤスコ 23日 マントラヒーリング ミネ	10:30-11:30 【チャリティー 特別クラス】 イ ンド・ヒンズー教 聖地巡礼をシェ アする会 ソノコ (16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	12:00-13:00 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 (和のお手当ても可) ユウ	
13:00	13:00-14:15 BMTピラティス エリ (1,2,3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						15:30-16:30 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- (2週) 和のお手当て ヤスコ	15:45-16:45 ヨガビギナー ヤスコ	16:00- 和のお手当て エリ			
17:00						17:00-18:15 BMTピラティス エリ		
18:00								
19:00							★月1クラス	
20:00				19:30-20:40 女性のためのムーンサイクルヨガ エリ (7.21日)			★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

16土 【チャリティー特別クラス】 インド・ヒンズー教聖地巡礼をシェアする会 10:30-11:30
29金 【年末特別クラス】 太陽礼拝108回 10:00-12:30 @599ミュージアム

▶代講・休講

5火 14:15-15:35 ヨーガ療法 休講
10日 10:15-11:15 ヨガビギナー ヤスコ
16土 8:30-9:45 朝ヨガ ヤスコ
17日 8:30-9:45 朝ヨガ ソノコ
24日 8:30-9:45 朝ヨガ 休講
25月 13:30-16:30 和のお手当ておさらい会 (基礎講座修了者対象)
28木 15:45-16:45 ヨガビギナー 休講

