

お知らせ

曜日 時間	月	火	水	木	金	土	日
8:45					8:45		
9:00	9:00 10:30				10:15		
9:30	9:30 11:00	9:30 10:30	●		●		
9:45							
10:00	●	●	●		●	10:00 11:00	10:00 11:15
10:15							
10:30		●				●	●
10:45					10:45 12:15	●	●
11:00			●			男女	
11:15			●				
11:30		11:30 12:45	●		●	11:30 12:30	11:45 13:00
11:45		●	●		●	●	●
12:00							
12:15						●	●
12:30						●	
12:45							
13:00							
13:30				男女	ホットヴィンヤサ		
14:15							
19:00	●	19:00 20:30	19:00 20:00		19:00 20:00	19:00 20:00	
20:00	20:00 21:30	●	●	男女			
20:30	●		20:30 21:30		20:30 21:30	20:30 21:30	
21:30			●		●	●	
22:00							

 スタンダードヨガ (プラーナオヨーガ 90分・男女)

 スタンダードヨガ (骨盤シェイプヨガ 75分・男女)

 スタンダードヨガ (ヴィンヤサヨガ 75分・男女)

 スタンダードヨガ (ゆったりヨガ 90分・男女)

 スタンダードヨガ (弱ホット 陰ヨガ 60分・男女)

 ホットヨガ (60分 女性専用 (男女混合クラスあり))

 ホットヴィンヤサヨガ 金曜19時 (60分 女性専用)

●2018年3月5日から

月曜日 20:00~21:30 プラーナオヨーガ
クラスの担当者が栄子から昌代に代わります。

●2018年3月7日から

水曜日 9:30~10:30 ホットヨガクラスの
担当者が磯野から昌代に代わります。

●2018年3月31日から

土曜日 11:30~12:30 ホットヨガクラスの
担当者が真琴に代わります。

●2018年4月4日から

水曜日 20:30~21:30 ホットヨガクラスの
担当者が牧から真琴に代わります。

クラス スケジュール 2017年11月改定

時 間	曜 日	月	火	水	木	金	土	日	時 間	曜 日	
8:45						8:45 10:15			8:45		
9:00		9:00 10:30							9:00		
9:30			9:30 11:00	9:30 10:30					9:30		
9:45									9:45		
10:00								10:00 11:00	10:00 11:15	10:00	
10:15										10:15	
10:30										10:30	
10:45						10:45 12:15			10:45		
11:00				11:00 12:00			男女		11:00		
11:15									11:15		
11:30			11:30 12:45				11:30 12:30	11:45 13:00	11:30		
11:45									11:45		
12:00									12:00		
12:15									12:15		
12:30									12:30		
12:45									12:45		
13:00									13:00		
13:30									13:30		
14:15				男女		ホット ヴィンヤサ			14:15		
18:00									18:00		
19:00			19:00 20:30	19:00 20:00		19:00 20:00	19:00 20:00		19:00		
20:00		20:00 21:30			男女				20:00		
20:30				20:30 21:30		20:30 21:30	20:30 21:30		20:30		
21:30									21:30		
22:00									22:00		



スタンダードヨガ (プレーナオ・ヨーガ90分: 男女)



スタンダードヨガ (骨盤シェイプヨガ 75分: 男女)



スタンダードヨガ (ヴィンヤサヨガ 75分: 男女)



スタンダードヨガ (ゆったりヨガ 90分: 男女)



スタンダードヨガ (弱ホット 陰ヨガ 60分: 男女)



ホットヨガ (60分: 女性専用 男女混合クラス有り)



ホットヴィンヤサヨガ (60分: 金曜19時 女性専用)