

# 5月スケジュール

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
9時							
10時		10:30~11:45 ビギナーズ ● 2 shi-ko	10:30~12:00 シヴァナンダヨガ ● 3 オールレベル tamaki	10:30~11:45 マタニティヨガ	10:30~11:45 ボディムーブメント ● 4 初級~中級 sava	10:00~11:15 【奇】骨盤調整ヨガ ● 1~2 オールレベル 【偶】ビギナーズ ● 2 mina	10:00~11:15 ビギナーズ (シニア割対象クラス) ● 1~2 kuppe
11時							
12時		先生が変わりました!				11:45~13:00 マタニティヨガ shi-ko	11:45~13:00 ヴィンヤサヨガ ● 3 初級~中級 kuppe
13時	12:45~14:00 トリートメント ● 2.5 オールレベル 朋子	13:00~14:15 スローヴィンヤサ ● 3 初級~中級 maya	12:45~14:00 【奇】骨盤調整ヨガ ● 2.5 オールレベル 【偶】ビギナーズ ● 2 shi-ko	13:00~14:15 【奇】陰ヨガ ● 0.5 オールレベル 【偶】陰陽ヨガ ● 1~2 オールレベル	13:00~14:15 nanako	13:30~14:45 ハタヨガベーシック ● 3 オールレベル tomomi	
14時							
15時	14:30~15:45 ウォーキングマッサージ & 6x6x6x ● 2.5 オールレベル 朋子			14:30~15:45 アシュタンガベーシック ● 5 Robv		15:15~16:30 リラックスヨガ~陰ヨガ~ ● 0.5 オールレベル nanako	
16時		新クラスが始まります♪					
17時						17:00~18:15 はじめての アシュタンガヨガ ● 4~5 初級 halu	
18時							
19時	18:50~19:50 パワーヨガ ● 3~4 初級~中級 nanako	18:50~19:50 陰陽ヨガ ● 2.5 オールレベル nanako	18:50~19:50 骨盤調整ヨガ ● 2.5 オールレベル shi-ko	18:50~19:50 クリパルヨガ ● 1~3 オールレベル 鈴木千絵			
20時	20:20~21:20 ビギナーズ ● 2 nanako	20:20~21:20 骨盤調整ヨガ ● 1~2 オールレベル mina	20:20~21:20 ハタフロー ● 3~4 オールレベル mina	20:20~21:20 リラックスヨガ~陰ヨガ~ ● 0.5 オールレベル nanako			
21時							

\*定員数は16~20名となります。(クラスによって異なります。)

\*[奇]は1・3・5週目の奇数週クラス/[偶]は2・4週目の偶数週クラスです。

●が多いほど運動度が高くなります。 🌱 は初心者の方も安心してお入りいただけるクラスです。

### \* 注意事項 \*

クラスは急遽変更(休講・代行)となる場合がございます。

お問い合わせの上ご予約ください。

スタジオには15分前から入場可能です。

キャンセル又は遅れられる方は、必ず事前にご連絡ください。

※レッスン開始10分以降は入場をお断りさせていただきます。

レッスン中は、施錠の上インターホンも切っております。

お電話のみの対応となります。

20時以降は、ビルのセキュリティシステムの為、ビル入り口がオートロックになります。

インターホンで201を押ししてお入り下さい。

なおレッスン開始後はインターホンを切っておりますので、お電話のみの対応となります。