

2023 レッスンスケジュール (6月)

2023/5/25

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
8:00							
9:00	9:15-10:30 月曜日の元気になるヨガ ヤスコ (2.3.4週)					8:30-9:45 朝ヨガ ソノコ	8:30-9:45 朝ヨガ ヤスコ
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 (4.5週)	10:15-11:35 メデイターション フローヨガ ヤスコ	10:15-11:45 【連続講座】 バタンジャリの『アシュ タンガヨー ガ』を学ぶ ソノコ (10日)	10:15-11:15 ヨガピギナー 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					10:15-11:30 リライン ピラティス ソノコ (17日)	
12:00		12:15-13:15 シニアヨガ ソノコ	12:00-13:00 バーソナル 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 バーソナル ユウ
13:00	13:00-14:15 BMTピラティス エリ						
14:00		14:15-15:35 ヨーガ療法 ヒロミ			14:15-15:30 BMTピラティス エリ		
15:00	14:45-16:00 午後のリラックスヨガ ソノコ (3週)			14:00-15:20 やさしいヨガ ヤスコ		15:30-16:30 ほぐしBMT エリ (17日)	
16:00			和のお手当て (ショート・ロング も可) ヤスコ 7日17:30- 14日16:00- 21日17:30-	15:45-16:45 ヨガピギナー ヤスコ	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)			
20:00						★月1クラス	
						★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
10土 【連続講座】 10:15-11:45 『ヨーガスタートラ』より『アシュタンガヨーガ』を学ぶ ソノコ
10土 10:30-11:30 高尾山ヨガ ヤスコ
24土 10:30-11:30 【特別WS】 はじめてのマントラ〜サンクスリット語の音の癒し〜ミネ

▶休講・代講
6/3土 8:30-9:45朝ヨガ ヤスコ
26月 PM休講 (午後は和のお手当ておさらい会・基礎講座終了者対象)

