

2024 レッスンスケジュール (2月)

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	
8:00								
9:00	9:15-10:30 月曜日の元気が出るヨガ ヤスコ					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 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 (4.5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 ゆっくりフローヨガ ヤスコ(3.17日) マントラヒーリング ミネ(24日)	10:15-11:30 リラインピラティス ソノコ(10日)	10:15-11:15 ヨガビギナー ユウ
11:00	11:15-12:35 TTヨガ (5.19日) ノンバーバルヨガ (12.26日) エリ							
12:00		12:15-13:15 シニアヨガ ソノコ		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 (5.12.19日)							
14:00				14:00-15:20 ゆっくりフローヨガ 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 (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 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 (1.15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

2/23金祝 【能登半島地震チャリティー特別クラス】
 プラナーヤーマ(呼吸法) で ストレスリリース 13:00-15:00
 3/6水 おうちでできる和のお手当て講座 13:30-16:30

▶代講・休講

3土 15:30-16:30 パーソナルレッスン 休講
 9金 10:15-11:35 メディテーションフローヨガ ミネ
 11日 8:30-9:45 朝ヨガ 休講
 12月祝 9:15-10:30 月曜日の元気が出るヨガ 休講
 26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)

