

2024 レッスンスケジュール (3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週)	10:15-11:35 メディテーション フローヨガ ヤスコ	10:15-11:30 リラインピラティス ソノコ(1.3.5週)	10:15-11:35 ハタヨガベーシック ミキ (2週) マントラヒーリング ミネ (4週)
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		12:15-13:30 リラインピラティス ソノコ (1.2.3週)			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 ヒーリング・ヨーガ ミネ (1.3週)		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 (2.3.5週)	15:30-16:30 ほぐしBMT エリ (4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				19:30-20:40 女性のための ムーンサイクルヨガ 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
3/3日 癒しの施術デー 13:30-17:00

▶代講・休講
2土 15:30-16:30パーソナル休講、17:00-18:15BMTピラティス休講
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)
31日 10:15-11:35 ヨガビギナー 代講ヤスコ、12:00-13:00パーソナル休講

