

# 2024 レッスンスケジュール (5月)

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
8:00							
9:00						8:30-9:45 朝ヨガ ヤスコ (2.3週)	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 ヨガベーシック ミキ (1.3.5週) ゆっくりフローヨガ ヤスコ(2.4週)	10:15-11:35 陰陽バランス調整ヨガ ケイコ (1.2.3週) コンディショニングヨガ フミエ (4週)	10:15-11:35 メディテーション フローヨガ ヤスコ	10:15-11:35 ヨガベーシック ミキ (2週) マントラヒーリング ミネ (3週) ゆっくりフローヨガ ヤスコ (4週)	10:15-11:15 ヨガビギナー 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						
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		14:00-15:20 ヒーリング・ヨーガ ミネ (2.4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 (1.2.4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				19:30-20:40 女性のための ムーンサイクルヨガ エリ (1.3週)		★月1クラス	
20:00						★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

【GWクラス】

3日(金祝) 10:30-12:00 メディテーションフローヨガSP~動的瞑想からマインドフルネスを培う~ヤスコ

4日(土)10:30-12:00 女性の骨盤のためのヨガ ミキ

5日(日)10:30-12:00 基本的な呼吸法の実践 ~肺のしくみを知る~ ユウ

19日(日) 10:30-11:30 高尾山ヨガ@599ミュージアム 5月19日(日) 10:30-11:30 エリ

▶代講・休講

12(日) 10:15-11:15ヨガビギナー ヤスコ

27(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)

