

2020/9

# Yoga Class Schedule



全てのクラスはヨガ解剖学を基本としています。全クラス初心者から参加いただけます。

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
11:00			アナ骨レベルII		アナトミックVINYASA		アナ骨レベルI
15:00					アナトミックVINYASA		アナ骨レベルI
20:00			アナ骨レベルII	満月のヨガ (屋上)			
	7	8	9	10	11	12	13
11:00	ストレッチ&リストラティブ	定休日			トレーニングyoga (瞬発系)		
15:00				トレーニングyoga (瞬発系)		アナトミックVINYASA	アナトミックVINYASA
20:00	ストレッチ&リストラティブ			トレーニングyoga (瞬発系)			
	14	15	16	17	18	19	20
11:00	アナ骨レベルII	定休日		アナトミックVINYASA			
15:00					トレーニングyoga (持久系)		
20:00	アナ骨レベルII		ストレッチ&リストラティブ		トレーニングyoga (持久系)		
	21	22	23	24	25	26	27
11:00		定休日		アナ骨レベルI			
15:00					アナ骨レベルI	アナトミックVINYASA	アナトミックVINYASA
20:00				アナ骨レベルI			
	28	29	30	<p>クラスは最大5名となります。予約はWEBよりお願いいたします。→</p> <p>新型コロナウイルス予防対策についてはホームページをご覧ください。</p>			
11:00	トレーニングyoga (瞬発系)	定休日	ストレッチ&リストラティブ				
15:00							
20:00	トレーニングyoga (瞬発系)						

