

# 2020/10 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	
11:00				1	2	3	4	
15:00							アナ骨レベルII	
20:00							満月のヨガ (屋上)	
	5	6	7	8	9	10	11	
11:00		定休日	アナ骨レベルI					
15:00	アナトミックVINYASA					VINYASA(kogo)	VINYASA(hoshino)	
20:00			アナ骨レベルI					
	12	13	14	15	16	17	18	
11:00		定休日		ストレッチ&リストラティブ				
15:00	トレーニングyoga (持久系)				ストレッチ&リストラティブ			
20:00	トレーニングyoga (持久系)			ストレッチ&リストラティブ				
	19	20	21	22	23	24	25	
11:00		定休日	アナ骨レベルII		アナトミックVINYASA			
15:00	アナ骨レベルII			アナトミックVINYASA				
20:00			アナ骨レベルII		アナトミックVINYASA			
	26	27	28	29	30	31		
11:00		定休日			アナ骨レベルI			
15:00	トレーニングyoga (持久系)			ストレッチ&リストラティブ		アナ骨レベルI		
20:00	トレーニングyoga (持久系)			ストレッチ&リストラティブ				

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。

Vertical line on the left side of the page.