

2021/12 Yoga Class Schedule



全てのクラスはヨガ解剖学をベースとしています。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
11:00	 <p>Let's do yoga muscle training</p> <p>Anatomic Pelvis Yoga</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>						
15:00					アナトミック骨盤ヨガ		
20:00							
	6	7	8	9	10	11	12
11:00		定休日					
15:00	アナトミック骨盤ヨガ				アナトミック骨盤ヨガ		
20:00			アナトミック骨盤ヨガ				
	13	14	15	16	17	18	19
11:00	アナトミック骨盤ヨガ	定休日					
15:00					アナトミック骨盤ヨガ		
20:00				ストレッチ&リストラティブ			
	20	21	22	23	24	25	26
11:00					アナトミック骨盤ヨガ		
15:00	アナトミック骨盤ヨガ						
20:00				アナトミック骨盤ヨガ			
	27	28	29	30	31	 <p>予約はWEBよりお願いいたします。</p>	
11:00		定休日					
15:00							
20:00							

12月はアナ骨
連続開催