

2022/1 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			
11:00		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。		予約はWEBよりお願いいたします。		1	2			
15:00										
20:00										
	3	4	5	6	7	8	9			
11:00		定休日								
15:00							アナトミック骨盤ヨガ 新春特別クラス			
20:00										
	10	11	12	13	14	15	16			
11:00		定休日	アナトミック骨盤ヨガ							
15:00										
20:00				ストレッチ&リストラティブ						
	17	18	19	20	21	22	23			
11:00		定休日	アナトミック骨盤ヨガ			アナトミック骨盤ヨガ				
15:00	アナトミック骨盤ヨガ				アナトミック骨盤ヨガ					
20:00				ストレッチ&リストラティブ						
	24	25	26	27	28	29	30			
11:00	ストレッチ&リストラティブ	定休日								
15:00			アナトミック骨盤ヨガ							
20:00	アナトミック骨盤ヨガ									
	31	1月9日(日) 15:00~17:00 アナトミック骨盤ヨガ新春特別クラス開催します！								
11:00		チケット2回分でご参加いただけます。新年1回目のアナ骨で体も心もスッキリしませんか？ シャバーサナはお一人2分程度のヘッドショルダーセラピー付きです。								
15:00	アナトミック骨盤ヨガ									
20:00										

Let's have a good year!

