

2021/10 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		
11:00	<p>Let's do yoga muscle training</p> <p>Anatomic Pelvis Yoga</p>	<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>							
15:00									
20:00							ビンヤサヨガ		
	4	5	6	7	8	9	10		
11:00		定休日	アナトミック骨盤ヨガ						
15:00	ストレッチ&リストラティブ								
20:00			アナトミック骨盤ヨガ						
	11	12	13	14	15	16	17		
11:00		定休日			アナ骨ハーフ		アナトミック骨盤ヨガ		
15:00			アナ骨ビギナー			アナトミック骨盤ヨガ			
20:00			やさしい太陽礼拝						
	18	19	20	21	22	23	24		
11:00		定休日	アナトミック骨盤ヨガ						
15:00	ビンヤサヨガ								
20:00									
	25	26	27	28	29	30	31		
11:00		定休日			ストレッチ&リストラティブ				
15:00			アナトミック骨盤ヨガ						
20:00	アナ骨ビギナー		やさしい太陽礼拝						