

【Studio Asile 10月スケジュール表】

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7:30-8:30	8:30-9:30	7:30-8:30			8:20-9:20	8:30-9:30
朝ヨガ★★ Sarana	10日のみ 朝ヨガ★★ Sarana	朝ヨガ★★ Sarana			朝ヨガ★★ Sarana	リキンドルヨガ ★★★★★ Sarana
9:00-10:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00		10:00-11:00	10:00-11:00
9,23 2,16,30 骨格から整えるヨガ★★ はじめてのピラティス★★ Ayano	10日はアーユルチャンドラヨガ★★ 姿勢を良くするヨガ ★★ Sarana	エアリアルヨガ ★★ REI	季節に合わせた経絡ヨガ★★ Tomomi		体幹を鍛えるヨガ ★★★★★ Takako	1,15,29 8,22 陰ヨガ ★ アロマヨガ ★ RiE-men
10:40-11:50	11:30-12:30		11:30-12:30		11:30-12:30	11:30-12:30
エアリアルヨガ ★★ Sarana	3,10,24 17,31 エアリアルヨガ★★ リラックスエアリアルヨガ★ Sarana		エアリアルヨガ ★★ Sarana		エアリアルヨガ ★★ Sarana	アーユルチャンドラヨガ ★★ MAMI
13:00-14:00	13:30-14:30			定休日	13:00-15:00	13:10-14:20
2,16 23 エアリアルヨガ ★★ アドバンスエアリアルヨガ★★★★ Sarana/REI	10日のみ エアリアルヨガ ★★ Sarana				フリースタイルヨガ ★~★★★★★	エアリアルヨガ ★★ REI 15日はMAMI
13:00-16:00	19:00-20:00	18:30-19:30	18:30-19:30			15:00-16:00
30日 【特別WS】 リストラティブヨガとポリヴェーガル理論の 基礎ワークショップ【理論と実践】 講師：chama	10日はおやすみ	エアリアルヨガ ★★ MAMI	夜ヨガ ★★ Sarana 5日はアロマヨガ★			姿勢を良くするヨガ ★★ Sarana
	19:00-20:00	20:00-21:00	20:00-21:00			19:00-20:00
	エアリアルヨガ ★★ Sarana	4,18 11,25 夜ヨガ ★★ アロマヨガ ★ Sarana	エアリアルヨガ ★★ Sarana			リラックスエアリアルヨガ★ Sarana 21日はアロマヨガ★

- ・運動量★
- ・運動量★★
- ・運動量★★★
- ・運動量★★★★

心身のリラックスを目的とした運動量がほぼないクラス

初心者にも安心してご参加頂ける運動量のクラス（エアリアルヨガは個人の柔軟性、筋力によって運動量が多いと感じる場合がございます。）

ヨガやピラティスの動きに慣れてきた方、沢山汗をかきたい方向きのクラス

ヨガの複雑なポーズを織り交ぜて動く為、ヨガ中級者以上を対象としたクラス