

# ヨガスタジオ キラナ 11月 スケジュール

|                     | 月                                           | 火                                             | 水                                                   | 木 | 金                                             | 土                                                    | 日 |
|---------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|---|
| 8:00                |                                             |                                               |                                                     |   |                                               |                                                      |   |
| 9:00                |                                             |                                               |                                                     |   |                                               | 9:00～10:15<br>ハタヨガ<br>オールレベル<br>★☆☆～<br>★★★          |   |
| 10:00               | 9:30～10:45<br>シニア<br>ヨガ<br>★☆☆              | 9:30～10:45<br>ハタヨガ<br>ベーシック<br>★☆☆～<br>★★★    | 9:30～10:45<br>女性のための<br>ヨガ<br>(女性限定)<br>★☆☆～<br>★★★ |   | 9:30～10:45<br>はじめての<br>ヨガ<br>★☆☆              |                                                      |   |
| 11:00               |                                             |                                               |                                                     |   |                                               | 10:45～12:00<br>骨盤の<br>バランスを<br>整えるヨガ<br>★★☆～<br>★★★★ |   |
| 12:00               | 11:20～12:35<br>マタニティ<br>ヨガ<br>(女性限定)<br>★☆☆ | 11:20～12:35<br>ハタヨガ<br>アライメント<br>★★☆～<br>★★★★ | 11:20～12:35<br>ハタヨガ<br>オールレベル<br>★☆☆～<br>★★★★       |   |                                               |                                                      |   |
| 13:00<br>、<br>17:00 |                                             |                                               |                                                     |   |                                               |                                                      |   |
| 18:00               |                                             |                                               |                                                     |   | 18:00～19:15<br>ハタヨガ<br>オールレベル<br>★☆☆～<br>★★★★ |                                                      |   |
| 19:00               |                                             |                                               |                                                     |   |                                               |                                                      |   |
| 20:00               |                                             |                                               |                                                     |   |                                               |                                                      |   |
| 21:00               |                                             |                                               |                                                     |   |                                               |                                                      |   |