

3月 ヨガ&ピラティス クラススケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							※3/9代行 9:00~10:15 Mariko→Ray
10:00		9:30~10:45 ハタヨガ ベーシック ★~★★★ Ray	9:30~10:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ Ray		9:30~10:45 健康ヨガ ※60歳~ ★☆☆ Ray	※開始時刻に ご注意ください 9:30~10:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ Hiroko	9:00~10:15 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ Mariko
11:00					10:55~入室OK→		※3/9代行 10:45~12:00 Mariko→Ray
12:00		11:15~12:30 マタニティヨガ ※女性限定 ★☆☆ Ray				11:05~12:20 体幹コントロール ピラティス ★~★★★★ Hiroko	10:45~12:00 肩・腰・骨盤 のバランスを 整えるヨガ ★~★★★★ Mariko
13:00							※3/9 休講
18:00							12:30~13:45 ハタヨガ アライメント ★~★★★★ Ray
19:00			【隔週開講】 3/5・19				
20:00	19:30~20:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ Mariko		19:30~20:45 陰ヨガ 春の 心身浄化 ★~★★★ wae		19:30~20:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ HARU		
21:00			※3/12・26は お休みです				