

4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 | | | | | | ※開始時刻にご注意ください | 9:00~10:15 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ |
| 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 | 9:30~10:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ Hiroko | Mariko |
| 11:00 | | | | | 10:55~入室OK→ | | 10:45~12:00 肩・腰・骨盤 のバランスを 整えるヨガ ★★~★★★★ |
| 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 | Mariko |
| 13:00 | | | | | | | 12:30~13:45 ハタヨガ アライメント ★~★★★★ |
| 18:00 | | | | | | | Ray |
| 19:00 | | | 【隔週開講】 4/2・16・30 | | ※4/4 休講 | | |
| 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 | | | ※4/9・23は お休みです | | | | |