

5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 ★～★★★★ Mariko
10:00	【5/19より】 9:30～10:45 健康ヨガ ※60歳～ ★☆☆ Ray	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 6月 開講予定	【5/16まで】 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	
11:00					【5/23より】 9:30～10:45 ハタヨガ オールレベル ★～★★★ yuco ☆New Class☆	→10:55～入室OK 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
12:00		11:15～12:30 マタニティヨガ ※女性限定 ★☆☆ Ray					
13:00							12:30～13:45 ハタヨガ アライメント ★～★★★★ Ray
18:00							
19:00			【隔週開講】 5/14・28 19:30～20:45 陰ヨガ 春の 心身浄化 ★～★★★★ wae		【毎月第1金曜】 19:30～20:45 6月 開講予定 ※5/2 休講 19:30～20:45 ハタヨガ オールレベル ★～★★★★ HARU		
20:00							
21:00			※5/7・21は お休みです				