

# 7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						9:00~10:15 リラックス フローヨガ ★~★★★ Eimi	9:00~10:15 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ Ray
10:00	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 肩・腰・骨盤 のバランスを 整えるヨガ ★~★★★ Yoko	9:30~10:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★ yuco		
11:00		11:15~12:30 マタニティヨガ ※女性限定 ★☆☆ Ray				10:45~12:00 体幹コントロール ピラティス ★~★★★★ Hiroko	10:45~12:00 ハタヨガ アライメント ★~★★★★ Ray
12:00							
13:00							
18:00							
19:00			【隔週開講】 7/9・23		【毎月第1金曜】 7/4開講		
20:00			19:30~20:45 陰ヨガ 夏の疲労回復 &快眠対策 ★~★★★ wae		19:30~20:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ HARU		
21:00			※7/2・16・30 はお休みです		※7/4 休講		