

6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				【6/5より】		【6/7より】	
9:30~10:45	健康ヨガ ※60歳~ ☆☆☆ Ray	ハタヨガ ベーシック ★~★★★ Ray	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	9:00~10:15 リラックス フローヨガ ★~★★★ Eimi ☆New Class☆	9:00~10:15 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ Ray
10:00				☆New Class☆			
10:45~12:00		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
11:00							
12:00							
13:00							
18:00							
19:00			【隔週開講】 6/11・25		☆New Class☆ 【6/6より】 【毎月第1金曜】		
19:30~20:45			19:30~20:45 陰ヨガ 梅雨の 不調予防 ★~★★★ wae		19:30~20:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ Yoko		
20:00					19:30~20:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ HARU		
21:00			※6/4・18は お休みです		※6/6 休講		