

# ヨガ&ピラティス クラススケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	9:30~10:45 <b>健康ヨガ</b> ※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	9:45~11:00 ~太陽礼拝からはじめる~ 呼吸を深めるフローヨガ ☆~☆☆ Kasumi	9:30~10:45 <b>整えるヨガ</b> ~丹田の基本とほぐし~ ☆~☆☆ yuco	9:00~10:15 ~週末リセット!~ <b>デトックスフローヨガ</b> ☆~☆☆☆ Kasumi	9:00~10:15 ハタヨガ オールレベル ☆~☆☆☆ Ray
11:00							
12:00		11:15~12:30 <b>マタニティヨガ</b> ※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
19:00							
20:00			19:30~20:45 <b>コアバランスヨガ</b> ~ぶれない軸をつくる~ ☆~☆☆☆ Moeno				
21:00					19:30~20:45 ハタヨガ オールレベル ☆~☆☆☆ HARU		