

studiogreen スタジオ 1月スケジュール

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
定休日	10:30~11:30 ハタヨガベーシックⅡ yuu ◆3	10:30~12:00 シヴァナンダヨガ kazumi ◆2	10:30~11:30 陰陽ヨガ nanako ◆2	10:30~11:55 はじめてのアシュタンガヨガ natsumi ◆3~4	10:00~11:15 骨盤調整ヨガ mina ◆1~2	10:00~11:15 ビギナーズ eriko ◆2
初心者の方もご受講 しやすいクラスです。	13:00~14:00 リンパヨガ tera ◆1.5	13:00~14:00 体スッキリヨガ harumi ◆2		13:00~14:00 ハタヨガベーシックⅠ natsumi ◆2	11:45~12:45 肩凝り解消ヨガ haruka ◆2	11:45~13:00 ヴィンヤサ rie ◆3.5
スタジオクラス 定員10名 最少催行人数2名	18:45~19:45 ハタヨガベーシックⅠ manami ◆2	14:30~15:30 マタニティヨガ ariko ◆1	18:45~19:45 骨盤調整 mina ◆1~2	18:45~19:45 クリパルヨガ ai ◆2	13:30~14:45 タイ式健康ヨガ eriko ◆2	
スタジオ並行クラス オンライン・スタジオ どちらか好きな方 法でご受講頂けます。	20:15~21:15 体ほぐしヨガ manami ◆1.5	18:45~19:45 初めてのアシュタンガ kana ◆3~4	20:15~21:15 肩凝り解消ヨガ haruka ◆2		15:15~16:30 ヴィンヤサビギナー aya ◆3	



今月のお知らせ

- ・1月5日 13:00~リンパヨガ【休講】tera
- ・1月13日 14:30~マタニティヨガ【休講】ariko