

月	火	水	木	金	土	日
アシュタンガヨガマイソールクラス 6:00～9:00 セイヤ						9:00～10:15 アシュタンガヨガ レッドクラス セイヤ
10:30～11:45 ヴィンヤサヨガ シホ	10:30～11:45 メディテーションヨガ サヤカ	10:30～11:45 ハタヨガ エリ	10:30～11:45 陰ヨガ サヤカ	10:30～11:45 ハタヨガ サヤカ	10:00～11:15 アシュタンガビギナー スナオ	11:00～12:15 ハタヨガ ユウ
13:00～14:15 ハタヨガ セイヤ	時間変更		13:00～14:15 ハタヨガ サヤカ		13:00～14:15 ハタフロー ミナ	ワークショップ  インストラクター 養成講座
	インストラクター 養成講座	15:00～16:15 ハタヨガ チサ	14:30～15:30 ママ&マタニティ サヤカ		15:00～16:16 ☆第2土曜のみ 乳がんフレンズヨガ	
				16:30～17:45 陰ヨガ エリ		
19:00～20:15 アロマキャンドルヨガ ナミ	19:00～20:15 インヤンヨガ ミナ	19:00～20:15 アシュタンガヨガ スナオ	19:00～20:15 ヴィンヤサヨガ アヤ	19:00～20:15 ナオミ	☆偶数週 骨盤調整ヨガ ☆奇数週 テンセグリティ ヴィンヤサヨガ	

急遽レッスン内容やインストラクターが変更になる場合がございます。代行情報をご確認ください。

マイソールクラスはレギュラーチケット使用不可。マイソールパスが必要となります。祝日は夜のレッスンは休講となります。