

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 			13:00～14:15 ハタヨガ サヤカ 		13:00～14:15 ハタフロー ミナ 	
		15:00～16:15 ハタヨガ チサ 	14:30～15:30 ママ&マタニティ サヤカ 		15:00～16:15 ☆第2土曜のみ 乳がんフレンズヨガ チサ	
				16:15～17:30 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 ハタフロー キョウコ 		

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。