

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						9:00～10:30 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 カナコ	10:30～11:45 音のヨガ 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  	10:30～11:45 ハタフロー ミドリ 	11:00～12:15 ハタヨガ ユウ 
シンギングボウルで デトックス瞑想			インストラクター 養成講座	第2土曜日のみ		13:00～14:15 インヤンヨガ ミナ 
		15:00～16:15 リリースヨガ チサ 				15:00～16:15 がんフレンズ リラックスヨガ チサ
♥ ハートマークは マタニティ参加可能 13週以降～36週未満で 主治医の許可のある方				16:15～17:30 陰ヨガ エリ 	ワークショップ	インストラクター 養成講座
				19:00～20:15 ハタフロー キョウコ 		
19:00～20:15 アロマキャンドルヨガ ナミ 	19:00～20:15 アシュタンガヨガ ミナ	19:00～20:15 ハタヨガ タイ 	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。