

studio SUNDARI 神戸元町スタジオ スケジュール

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 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 🇲🇵❤️	10:30~11:45 ハタフロー ミドリ 🇲🇵	11:00~12:15 ハタヨガ ユウ 🇲🇵
❤️ 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	インストラクター 養成講座		インストラクター 養成講座		13:00~14:15 インヤンヨガ ミナ 🇲🇵	ワークショップ インストラクター 養成講座
		15:00~16:15 リリースヨガ チサ 🇲🇵		第2土曜日のみ	15:00~16:15 がんフレンズ リラックスヨガ チサ	
				16:15~17:30 陰ヨガ エリ 🇲🇵	ワークショップ	
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 カオリ	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。