

月	火	水	木	金	土	日
	10:30～11:45 はじめての シバナンダヨガ Kuri 	10:30～11:45 陰ヨガ サヤカ 	10:30～11:45 ハタヨガ カナコ 			ワークショップ 養成講座
	15:00～16:30 アシュタンガヨガ ミナ					
				19:00～20:15 ハタヨガ Chisa 		

板宿スタジオは予約制となっております。

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。

祝日は夜のレッスンは休講となります。