

# オンラインヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---

〈マイソール神戸〉担当 Hiro

火～木・土曜 6:30～9:30／金曜 6:45～8:15 レッドクラス／日曜 7:30～10:30 (月・最終日曜・ムーンデイは休み)

10:30～11:45  
ハタヨガ  
1.3.5週カナコ  
2.4週ヒミコ

10:30～11:45  
ハタフロー  
ワカナ

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  
ヴィンヤサヨガ  
アツコ

11:45～13:00  
ハタヨガ  
ワカナ

18:45～20:00  
1.3.5週ハルコ  
2.4週ナオミ

18:30～19:30  
ハタフロー  
ノゾミ

20:00～21:00  
リラックスヨガ  
エミ

19:00～20:15  
ヴィンヤサヨガ  
ワカナ

19:00～20:15  
ウェルネスヨガ  
サチコ

1.3.5週 筋膜リリースヨガ  
2.4週 骨盤調整ヨガ

## 〈特別ワークショップ〉

■ 1/24 (土) 顔ヨガ (Naomi)

HPにて代行情報をご確認ください。  
祝日夜のクラスは休講となります。