

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〉

- 2/14 (土) 15:00～16:30 Yin Yoga Basis～陰ヨガの基礎を築く～ (濱田 さやか)
- 2/22 (日) 10:00～11:30 マルっと体感！ヨガ解剖学・生理学 (山本 晴子)

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。