

studio SUNDARI スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---

〈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	ENGLISH 10:30～11:45 ハタフロー ワカナ ●	ENGLISH 10:00～11:15 アクティブヨガ ドリーナ ENGLISH 11:45～12:45 マットピラティス ドリーナ 📖	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 ●	ENGLISH 11:00～12:15 ハタヨガ リサ 📖
					ENGLISH 11:45～13:00 ハタヨガ ワカナ ●📖	
					14:00～15:30 アーサナプラクティス ヒミコ	
18:45～20:00 1.3.5週 ハルコ 2.4週 ナオミ ●📖 1.3.5週 筋膜リリースヨガ 2.4週 骨盤調整ヨガ	ENGLISH 18:30～19:45 アシュタンガビギナー ヒロ 📖	18:30～19:30 ハタフロー ノゾミ ●	ENGLISH 20:00～21:00 アロマヨガ 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 ●📖	

毎月第2週 →

● オンライン並行クラス

📖 初心者の方におすすめクラス

ENGLISH 英語対応クラス

● 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

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。HPにて代行情報をご確認ください。

祝日は夜のクラスは休講となります。