

| 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 サチコ ● ENGLISH 11:45~13:00 ハタヨガ ワカナ ●🍃 | ENGLISH 11:00~12:15 ハタヨガ リサ 🍃 |
| 18:45~20:00 1.3.5週 ハルコ 2.4週 ナオミ ●🍃 | 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 ● | 14:00~15:30 アーサナプラクティス ヒミコ 毎月第2週 → | 19:00~20:15 ウェルネスヨガ サチコ ●🍃🌸🍃 |

● 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。