

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
サチコ

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〉

- 3/8 (日) 10:00~11:30 マルっと体感！ヨガ解剖学・生理学 (山本 晴子)
- 3/28 (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。