

# 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	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	10:30~11:45 陰ヨガ サヤカ	10:30~11:45 ハタヨガ サヤカ	ENGLISH 10:00~11:15 ヴィンヤサヨガ サチコ	ENGLISH 11:00~12:15 ハタヨガ リサ
1.3.5週 カナコ 2.4週 ヒミコ		ENGLISH 11:45~12:45 マットピラティス ドリーナ			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	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 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		20:00~21:00 アロマヨガ エミ				

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。