

# 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 ヒロ

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  
ハタヨガ  
サチコ

11:45~13:00  
ロケットヴィンヤサ  
ナタリー

18:45~20:00  
1.3.5週 エミ  
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  
ロケットヴィンヤサ  
ナタリー

19:00~20:15  
ウェルネスヨガ  
サチコ

1.3.5週 ハタフロー  
2.4週 骨盤調整ヨガ

## 〈特別ワークショップ〉

- 4/18 (土) 15:00~16:30 Yin Yoga Basis~陰ヨガの基礎を築く~ (濱田 さやか)
- 4/26 (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。