

studio SUNDARI スケジュール



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

〈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	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 ●📖	ENGLISH 10:00~11:15 ハタヨガ サチコ ●📖 ENGLISH 11:45~13:00 ロケットヴィンヤサ ナタリー ●	ENGLISH 11:00~12:15 ハタヨガ リサ 📖
18:45~20:00 1.3.5週 エミ 2.4週 ナオミ ●📖 1.3.5週 ハタフロー 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 ● 20:00~21:00 アロマヨガ エミ ●📖	ENGLISH 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 ●📖		

●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。