

オンラインヨガ〈Connect〉スケジュール 1月

月	火	水	木	金	土
アシュタンガヨガ マイソール 月～土曜 6:15～9:00、日曜 7:30～10:30 Mina / Yuji / Hiroko ※毎週火曜とムーンデイはお休み					
13:00～14:00 スローヴィンヤサ Kanako	10:30～11:30 リラックスヨガ Atsuko	10:30～11:30 骨盤調整ヨガ Masumi	10:30～11:45 陰ヨガ Sayaka	13:00～14:00 リラックスヨガ Yuko	10:30～11:30 スローヴィンヤサ Sachiko
	19:00～20:00 リラックスヨガ Yuko	20:00～20:30 リラックスヨガ Ayaka	19:00～20:00 スローヴィンヤサ Chisa	・祝日夜は休講です ・12/30～1/3はお休みとなります	

より深く学びたい方・指導者におすすめ 毎月変わるワークショップ

- 1/10 (日) 10:30～11:45 マインドフルネス～呼吸と瞑想～
- 1/16 (土) 15:00～16:30 陰ヨガの基礎～力の方向性を知る～
- 1/22 (金) 19:00～20:15 顔ヨガ Naomi
- 1/24 (日) 14:00～15:30 マルツと見える！ヨガ解剖学 山本晴子
- 1/25 (月) 19:00～20:15 今こそオイルの力！アーユルヴェーダ的冬のオイルケア 有方嘉江
- 1/31 (日) 10:30～11:45 管理栄養士の栄養学講座！タンパク質（プロテイン）の栄養学

