

## オンラインヨガ〈Connect〉スケジュール 11月

※ 祝日夜は休講です

| 月  | 火                              | 水                                | 木                                | 金  | 土                                  |
|--|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|------------------------------------|
| アシュタンガヨガ マイソール Hiro<br>時間：日曜 7:30～10:30、月～木曜 6:30～9:45、金曜6:45～8:15レッドクラス     |                                |                                  |                                  |  |                                    |
| 10:30～11:45<br>ハタヨガ<br>Kanako  | 10:30～11:45<br>ハタフロー<br>Atsuko | 10:30～11:45<br>ハタヨガ<br>Eri       | 10:30～11:45<br>陰ヨガ<br>Sayaka     | 15:30～16:45<br>ソマティックヨガ<br>とチネイザン<br>Eri | 10:30～11:30<br>スローヴィンヤサ<br>Sachiko |
| 18:45～20:00<br>奇数週 筋膜リリースヨガ Haruko<br>2週目 はじめてのヨーガ Naomi<br>4週目 骨盤調整ヨガ Naomi |                                | 18:45～20:00<br>リラックスヨガ<br>Nozomi | 19:00～20:00<br>スローヴィンヤサ<br>Chisa | 19:00～20:15<br>ウェルネスヨガ<br>Sachiko        |                                    |

### 👍 毎月変わる特別ワークショップ

- 11/12 (土) 15:30～17:00 顔ヨガ (Naomi)
- 11/27 (日) 14:00～15:30 マルっと体感！ヨガ解剖学 (山本 晴子)

