

## オンラインヨガ〈Connect〉スケジュール 12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 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 ハタヨガ Kanako	10:30～11:45 ハタフロー Atsuko	10:30～11:45 ハタヨガ Eri	10:30～11:45 陰ヨガ Sayaka	15:30～16:45 ソマティックヨガ とチネイザン Eri	10:30～11:45 スローヴィンヤサ Atsuko
18:45～20:00 奇数週 筋膜リリースヨガ Haruko 2週目 はじめてのヨーガ Naomi 4週目 骨盤調整ヨガ Naomi		18:45～20:00 リラックスヨガ Nozomi	19:00～20:00 スローヴィンヤサ Chisa	19:00～20:15 ウェルネスヨガ Sachiko	

### 🟢 毎月変わる特別ワークショップ

- 12/4（日） 10:00～11:30 ウェルネスヨガ（今村 幸子）
- 12/20（火） 19:00～20:15 アーユルヴェーダ的冬の過ごし方（有方 嘉江）

