

studio SUNDARI 板宿スタジオ スケジュール 7月～

月	火	水	木	金	土	日
<p>★ 運動量目安</p> <p>♥ ハートマークは 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</p> <p>◆ 木曜日 ハタヨガ・リラックスは 3ヶ月以降のお子さん連れ でご参加いただけます。</p>		10:30～11:45 陰ヨガ サヤカ ★	10:30～11:45 ハタヨガ All Level カナコ ♥ ★	10:30～11:45 ハタヨガ Basic ユウコ ♥ ★	ワークショップ	ワークショップ インストラクター 養成講座
	19:00～20:15 ハタヨガ All Level ユウコ ★	インストラクター 養成講座	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> お子さん連れOKです </div>			

板宿スタジオは予約制となっております。

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。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。