

studio SUNDARI 神戸元町スタジオ スケジュール 8月～

月	火	水	木	金	土	日
〈マイソール神戸〉 担当 月水 (Yuji) 木金日 (Mina) 土 (Hiro) 月～土曜 6:15～9:00、日7:30～10:30、(火曜、ムーンデイは休み)						
10:30～11:45 ヴィンヤサヨガ カナコ ★★	10:30～11:45 ハタヨガ Basic サヤカ ♡★	10:30～11:45 ハタヨガ All Level エリ(H) ★~★★	10:30～11:45 陰ヨガ サヤカ ♡★		10:30～11:45 ヴィンヤサヨガ アツコ ★★	11:00～12:15 ハタヨガ All Level ユカ ★~★★
プライベート レッスン	インストラクター 養成講座	プライベート レッスン	プライベート レッスン		13:00～14:15 ヨガアライメント エリ(K) ★~★★	ワークショップ インストラクター 養成講座
1.3.5週 リセットヨガ 2週 骨盤底筋トレーニング・4週目 骨盤調整ヨガ				16:15～17:30 陰ヨガ エリ(H) ★	ワークショップ	
18:45～20:00 1,3,5週 ハルコ 2,4週 ナオミ ♡★		18:30～19:45 ハタヨガ All Level タイ ★~★★	19:00～20:15 ヴィンヤサヨガ マスミ ★★	19:00～20:15 ハタフロー ユミコ ★★		

★ 運動量
 ♡ 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

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。
 祝日は夜のクラスは休講となります。