

studio SUNDARI 板宿スタジオ スケジュール 4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>	11:00～12:15 やさしい シバナンダヨガ Kuri ★★	10:30～11:45 陰ヨガ サヤカ ★	10:30～11:45 ヴィンヤサヨガ カナコ ★★★	10:30～11:45 ハタヨガ・リラックス サチコ ♥★	ワークショップ インストラクター 養成講座	
		インストラクター 養成講座	13:00～14:00 ママヨガ カナコ ♥★	産後の ボディメイク		14:30～15:45 はじめての アシュタンガヨガ ハヤシ ★★★
						19:00～20:15 ハタヨガ・シェイプ Chisa ★
		19:00～20:15 アーユルヴェディック ヨガ サチコ ★				

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。

祝日は夜のクラスは休講となります。