

studio SUNDARI 神戸元町スタジオ スケジュール 6月～

月	火	水	木	金	土	日
<p>6、7月は股関節 骨盤、股関節！</p>						<p>9:00～10:30 はじめての アシュタンガヨガ ヒロ ★★</p>
<p>10:30～11:45 ヴィンヤサヨガ カナコ ★★</p>	<p>10:30～11:45 ヨガトレーニング サヤカ ♥★</p>	<p>10:30～11:45 ハタヨガ・シェイプ エリ ★</p>	<p>10:30～11:45 陰ヨガ サヤカ ♥★</p>	<p>10:30～11:45 ハタヨガ・リラックス サヤカ ♥★</p>	<p>10:30～11:45 ハタフロー ミドリ ★★</p>	<p>11:00～12:15 ハタヨガ・シェイプ ユカ ★</p>
<p>★ 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</p>	<p>インストラクター 養成講座</p>	<p>時間変更</p>			<p>13:00～14:15 インヤンヨガ ミナ ★</p>	<p>ワークショップ インストラクター 養成講座</p>
		<p>16:00～17:15 リリースヨガ チサ ★</p>		<p>16:15～17:30 陰ヨガ エリ ★</p>	<p>15:00～16:15 がんフレンズ リラックスヨガ チサ ★</p>	
<p>奇数週 アロマキャンドルヨガ 偶数週 陰ヨガ with アロマ</p>					<p>第2土曜のみ</p>	
<p>18:45～20:00 1,3,5週 サチコ 2,4週 エリ ♥★</p>	<p>19:00～20:15 アシュタンガヨガ ヒロ ★★</p>	<p>19:00～20:15 ハタヨガ・シェイプ タイ ★★</p>	<p>19:00～20:15 ヴィンヤサヨガ カオリ ★★</p>	<p>19:00～20:15 ハタフロー キョウコ ★★</p>	<p>ワークショップ</p>	

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。