

studio SUNDARI 神戸元町スタジオ スケジュール 4月～

月	火	水	木	金	土	日
<div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 4月は骨盤底筋トレーニング！ </div>						9:00～10:30 はじめての アシュタンガヨガ ヒロ ★★
10:30～11:45 ヴィンヤサヨガ カナコ ★★	10:30～11:45 ヨガトレーニング サヤカ ♡★	10:30～11:45 ハタヨガ・シェイプ エリ ★	10:30～11:45 陰ヨガ サヤカ ♡★	10:30～11:45 ハタヨガ・リラックス サヤカ ♡★	10:30～11:45 ハタフロー ミドリ ★★	11:00～12:15 ハタヨガ・シェイプ ユカ ★
★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	インストラクター 養成講座	14:00～15:15 リリースヨガ チサ ★			13:00～14:15 インヤンヨガ ミナ ★	ワークショップ インストラクター 養成講座
				16:15～17:30 陰ヨガ エリ ★	15:00～16:15 がんフレンズ リラックスヨガ チサ ★	
					<div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> 第2土曜のみ </div> ワークショップ	
18:45～20:00 1,3,5週 サチコ 2,4週 エリ ♡★	19:00～20:15 アシュタンガヨガ ヒロ ★★★★★	19:00～20:15 ハタヨガ・シェイプ タイ ★★	19:00～20:15 ヴィンヤサヨガ カオリ ★★	19:00～20:15 ハタフロー キョウコ ★★		

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。