

studio SUNDARI 神戸元町スタジオ スケジュール 1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 ★~★★★	10:30～11:45 陰ヨガ サヤカ ♥★	10:30～11:45 ハタヨガ Basic 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 チサ ★~★★★
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 ハタヨガ All Level サチコ ★~★★★	ワークショップ インストラクター 養成講座 ★ 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 ★オンラインクラス も同時に配信します
1.3.5週 メンテナンスヨガ 2週 骨盤底筋トレーニング/4週 骨盤調整ヨガ				16:15～17:30 陰ヨガ エリ ★	ワークショップ	
18:45～20:00 1,3,5週 ハルコ 2,4週 ナオミ ★	19:00～20:00 アロマヨガ ユウコ ★★	18:30～19:45 ハタヨガ All Level タイ ★~★★★	19:00～20:00 スローヴィンヤサ チサ ★★	19:00～20:15 ハタフロー ユミコ ★★★		

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。