

月	火	水	木	金	土	日
〈マイソール神戸〉担当 Hiro 日曜 7:30~10:30 / 月~木曜 6:30~9:45 / 金曜 6:45~8:15 レッドクラス (ムーンデイは休み)						
10:30~11:45 ハタヨガ Basic カナコ ★★	10:30~11:45 ハタフロー アツコ ★★	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 Level 1 アツコ ★★★	11:00~12:15 ハタヨガ All Level リサ ★~★★★
12:30~13:45 ヴィンヤサ Level 2 カナコ ★★★	プライベート レッスン		インストラクター 養成講座	15:30~16:45 ソマティックヨガ &チネイザン エリ ★★	ワークショップ	ワークショップ インストラクター 養成講座
1.3.5週 筋膜リリースヨガ 2週 はじめてのヨーガ/4週 骨盤調整ヨガ						
18:45~20:00 1,3,5週 ハルコ 2,4週 ナオミ ★★	インストラクター 養成講座	18:45~20:00 ハタヨガ with アロマ ノゾミ ★★	19:00~20:00 ヴィンヤサ Level 1 チサ ★★★	19:00~20:15 ウェルネスヨガ サチコ ★★		★ 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 ★オンラインクラス も同時に配信します

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。HPにて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。