studio SUNDARI スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
〈マイソール神戸〉担当 Hiro 月〜木曜 6:30〜9:45 ／ 金曜 6:45〜8:15 レッドクラス ／ 日曜 7:30〜10:30 （ムーンデイは休み）						
10:30〜11:45 ハタヨガ カナコ ★〜★★ ★	10:30〜11:45 ハタフロー ワカナ ★〜★★ ★	10:30〜11:45 ハタヨガ ヒミコ ★〜★★ ★	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 ★〜 ◆	10:00〜11:15 ヴィンヤサ アツコ ★★ ★	11:00〜12:15 ハタヨガ リサ ★〜★★ ★
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	パーソナル		インストラクター 養成講座		11:45〜13:00 ハタヨガ ワカナ ★〜★★ ★	ワークショップ インストラクター 養成講座
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	19:00〜20:15 アロマリラックス ノゾミ ★〜 ★	19:00〜20:15 スローヴィンヤサ チサ ★★ ★	19:00〜20:15 ウェルネスヨガ サチコ ★〜 ★	ワークショップ	

★ 運動量　★ オンライン並行クラス
◆ 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

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。