

# 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 👉	
<b>New</b> 14:00～15:00 マットピラティス ドリーナ 👉	4/15から ←	<b>New</b> 14:00～15:15 パワーヨガ ドリーナ	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	
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	4/17から →				4/20から →		<b>New</b> 14:00～15:30 アーサナプラクティス ヒミコ
					毎月第3週		
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 アロマヨガ 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		

◆ オンライン並行クラス   👉 初心者の方におすすめ

◆ 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。