

studio SUNDARI 板宿スタジオ スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
<p>★ 運動量目安</p> <p>♡ 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</p>	10:30～11:45 はじめての シバナンダヨガ Kuri ★★	10:30～11:45 陰ヨガ サヤカ ★	10:30～11:45 ヴィンヤサヨガ カナコ ★★★	10:30～11:45 ハタヨガ・リラックス サチコ ♡★		<p>ワークショップ インストラクター 養成講座</p>
			13:00～14:00 ママヨガ カナコ ♡★	産後の ボディメイク		
		インストラクター 養成講座			14:30～15:45 はじめての アシュタンガヨガ ハヤシ ★★★★★	
		19:00～20:15 アーユルヴェディック ヨガ サチコ ★		19:00～20:15 ハタヨガ・シェイプ Chisa ★		

板宿スタジオは予約制となっております。

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。代行情報をご確認ください。

祝日は夜のレッスンは休講となります。