

studio SUNDARI 神戸元町スタジオ スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						9:15~10:30 ヴィンヤサヨガ ユカ ★★
10:30~11:45 ヴィンヤサヨガ カナコ ★★	10:30~11:45 メディテーション ヨガ サヤカ ♥★	10:30~11:45 ハタヨガ・シェイプ エリ ★	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 ♥★	10:30~11:45 ハタフロー ミドリ ★★	11:00~12:15 ハタヨガ・シェイプ ユカ ★
★ 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	インストラクター 養成講座				13:00~14:15 インヤンヨガ ミナ ★	第2土曜日のみ ワークショップ インストラクター 養成講座
		15:00~16:15 リリースヨガ チサ ★			16:15~17:30 陰ヨガ エリ ★	
19:00~20:15 アロマキャンドルヨガ ナミ ★	19:00~20:15 アシュタンガヨガ ヒロ ★★	19:00~20:15 ハタヨガ・シェイプ タイ ★★	19:00~20:15 ヴィンヤサヨガ カオリ ★★	19:00~20:15 ハタフロー キョウコ ★★	ワークショップ	

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。