オンラインヨガ〈Connect〉スケジュール　2月

※ 祝日夜は休講です

月	火	水	木	金	土
アシュタンガヨガ　マイソール　月～土曜　6:15～9:00、日曜　7:30～10:30　Mina / Yuji / Hiroko ※毎週火曜とムーンデイはお休み　※金曜 6:45～ レッドクラス参加無料					NEW！
13:00～14:00 スローヴィンヤサ Kanako	10:30～11:45 ハタフロー Atsuko	10:30～11:45 ハタヨガ Eri	10:30～11:45 陰ヨガ Sayaka	16:15～17:30 陰ヨガ Eri	9:30～10:00 無料クラス 呼吸法 Sayaka
18:45～20:00 奇数週 筋膜リリースヨガ Haruko 2週目 骨盤底筋トレーニング 4週目 骨盤調整ヨガ Naomi		18:45～20:00 リラックスヨガ Nozomi	19:00～20:00 スローヴィンヤサ Chisa	19:00～20:15 ウェルネスヨガ Sachiko	10:30～11:30 スローヴィンヤサ Sachiko

毎月変わる特別ワークショップ

- 2/13（日）14:00~15:30 マルっと体感！ヨガ解剖学～膝～O脚とX脚について（山本 晴子）
- 2/19（土）15:00~16:30 体整う開脚ワークショップ（濱田 さやか）
- 2/20（日）10:00~11:15 心と身体がほぐれる癒しのセルフリンパケア（福地 彩香）