オンラインヨガ〈Connect〉スケジュール

※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　Hiro 月〜木: 6:30〜9:45、金: 6:45〜8:15レッドクラス、日: 7:30〜10:30					
10:30〜11:45 ハタヨガ Kanako	10:30〜11:45 ハタフロー Wakana	10:30〜11:45 ハタヨガ Himiko	10:30〜11:45 陰ヨガ Sayaka		10:00〜11:15 ヴィンヤサヨガ Atsuko
18:45〜20:00 奇数週 筋膜リリースヨガ Haruko 2週目 はじめてのヨーガ Naomi 4週目 骨盤調整ヨガ Naomi		19:00〜20:15 リラックスヨガ Nozomi	19:00〜20:15 ヴィンヤサヨガ Chisa	19:00〜20:15 ウェルネスヨガ Sachiko	11:45〜13:00 ハタヨガ Wakana

〈〈特別ワークショップ〉〉

□3/9（土）15:00~16:15 陰ヨガの基礎（サヤカ）