

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 火～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 〉〉

- 4/7 (日) 14:00～15:15 マルっと体感！ヨガ解剖学・生理学講座 (山本 晴子)
- 4/13 (土) 15:30～17:00 顔ヨガ (Naomi)
- 2/23 (火) 19:00～20:15 アーユルヴェーダ講座 (有方 嘉江)

