

5月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
day		5/1	5/2	5/3 (祝)	5/4 (祝)	5/5 (祝)	5/6
10:30		ピラティス (ストレッチボール)	お休み	ヴィンヤサヨガ ★	◎マタニティ ヨガ	ピラティス (フレックスバンド)	自律神経調整 ヨガ
12:30				ピラティス (スタビリティボール)	陰ヨガ ★		ヨガフロー ★★
19:30		ヴィンヤサヨガ ★		14:30~18:30 占星術基礎 セミナー①	14:30~18:30 占星術基礎 セミナー②	14:30~18:30 占星術基礎 セミナー③	
day	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13
10:30	ハタヨガ ★	ピラティス (ストレッチボール)	お休み	ヴィンヤサヨガ ★	◎産後ママヨガ (子連れOK)	ピラティス (フレックスバンド)	整体ヨガ
19:30	ピラティス (バランスディスク)	ヴィンヤサヨガ ★		ピラティス (スタビリティボール)	陰ヨガ ★		12:30~13:40 パワーヨガ ★★
day	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20
10:30	ハタヨガ ★	ピラティス (ストレッチボール)	お休み	新月ヨガ + 瞑想	◎マタニティ ヨガ	ピラティス (フレックスバンド)	自律神経調整 ヨガ
19:30	ピラティス (バランスディスク)	ヴィンヤサヨガ ★		ピラティス (スタビリティボール)	陰ヨガ ★		12:30~13:40 ヨガフロー ★★
day	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27
10:30	ハタヨガ ★	ピラティス (ストレッチボール)	お休み	ヴィンヤサヨガ ★	◎産後ママヨガ (子連れOK)	ピラティス (フレックスバンド)	整体ヨガ
19:30	ピラティス (バランスディスク)	ヴィンヤサヨガ ★		ピラティス (スタビリティボール)	陰ヨガ ★		12:30~13:40 パワーヨガ ★★
day	5/28	5/29	5/30	5/31	※ヨガは70分、ピラティスは60分、満月新月ヨガは75分クラスです。 ※レッスンはすべて完全予約制となります。 ※★の数はクラスの運動量を表しています。 ※◎のクラスは単発受講が2,160円で可能なお得クラスです。 ※プライベートレッスン、占星術セッション、セミナーはグループレッスン開催以外の時間でお受けしています。 ※水色の枠は有料クラスです。		
10:30	研修のためお休みを頂いております。						
19:30							

YOGA WING