

2月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
day				2/1	2/2	2/3	2/4
10:30				ヴィンヤサヨガ★	◎マタニティヨガ	ピラティス★	骨盤調整ヨガ★
19:30				ピラティス★	陰ヨガ★		12:30~13:40 ヨガフロー★★
day	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11
10:30	ハタヨガ★	ピラティス★		ヴィンヤサヨガ★	◎産後ママヨガ(子連れOK)	ピラティス★	ヨガ★
19:30	シンギングリン× 陰ヨガ	ヴィンヤサ ヨガ★	お休み	ピラティス★	陰ヨガ★	13:00~16:00 占星術基礎 セミナー②	12:30~13:40 妊活ヨガ★
day	2/12(祝)	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18
10:30	ハタヨガ★	ピラティス★		ヴィンヤサヨガ★	◎マタニティ ヨガ	ピラティス★	骨盤調整 ヨガ★
19:30	13:00~15:30 お家で出来る ピラティス入門	ヴィンヤサ ヨガ★	お休み	ピラティス★	新月の キャンドルヨガ★		12:30~13:40 ヨガフロー ★★
day	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25
10:30	ハタヨガ★	ピラティス★		ヴィンヤサヨガ★	◎産後ママヨガ(子連れOK)	ピラティス★	ヨガ★
19:30	ピラティス★	ヴィンヤサ ヨガ★	お休み	ピラティス★	陰ヨガ★		12:30~13:40 妊活ヨガ★
day	2/26	2/27	2/28	※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。 ※産後ママヨガのクラスは未就園児のお子様連れが可能です。(要予約) ※マタニティクラスは妊娠12週以降かつ、お医者様の許可のもとご参加ください。(要予約) ※★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		ピラティス★					
19:30	お休み	ヴィンヤサ ヨガ★	お休み				

YOGA WING