



7

2017 July class Schedule

全てのクラス ドアオープン15分前となります

Healing	Relax	active	Hard
アロマキャンドルヨガ リストラティブヨガ YINヨガ	倍音ヒーリングヨガ ハタヨガ アンフィニヨガ オーシャンフローヨガ シヴァナダヨガ	アイアンガーヨガ ヴィンヤサヨガ キレイになるヨガ オーシャンフローヨガ	アシュタンガヨガ基礎 アシュタンガ(half) アシュタンガ(full) パワーヨガ ヨギックアーツ ピラティス

土 1		日 2	
<<キッズダンス>>	Ki-Ma	アンフィニヨガ	内山
ハタヨガ	ryoko	オーシャンフローヨガ	hiromi
17:00~18:10 パワーヨガ	hiromi		

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
10:30~11:40	キレイになるヨガ michiko	MAT 倍音ヒーリングヨガ 久保	定休日	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ hiromi		<<キッズダンス>> Ki-Ma	アンフィニヨガ 内山
13:30~14:40				やさしいアシュタンガ hiromi	13:00~14:00 ピラティス misayo	アナトミック骨盤ヨガ kyomi	シヴァナダヨガ yasushi
		<<チャアリーディング>> reiko		<<キッズダンス>> Ki-Ma			
19:20~20:30	アイアンガーヨガ (初級) 重原	アシュタンガヨガ(half) jun		19:45-21:15 パワーヨガ hiromi	パワーヨガ(初級) hiromi	17:00~18:10 パワーヨガ hiromi	
20:50~22:00	ハタヨガ kyomi	キレイになるヨガ jun			MAT アロマキャンドルヨガ hiromi		
	10	11	12	13	14	15	16
10:30~11:40	キレイになるヨガ michiko	MAT YINヨガ 久保	定休日	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ hiromi		<<キッズダンス>> Ki-Ma	アンフィニヨガ 内山
13:30~14:40				アイアンガーヨガ (初級) 重原	13:00~14:00 ピラティス misayo	代 アイアンガーヨガ 重原	代 シヴァナダヨガ yasushi
		<<チャアリーディング>> reiko		<<キッズダンス>> Ki-Ma			
19:20~20:30	アイアンガーヨガ (初級) 重原	ヴィンヤサヨガ 千景		19:45-21:15 アシュタンガヨガ SELF PRACTICE jun	MAT YINヨガ 久保	17:00~18:10 パワーヨガ hiromi	
20:50~22:00	アナトミック骨盤ヨガ kyomi	MAT YINヨガ michiko			シヴァナダヨガ yasushi		
	17	18	19	20	21	22	23
10:30~11:40	キレイになるヨガ michiko	MAT 倍音ヒーリングヨガ 久保	定休日	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ hiromi	10:30-11:30 子連れ・マタニティ限定 ママヨガ kyomi	<<キッズダンス>> Ki-Ma	アンフィニヨガ 内山
13:30~14:40	この夏ヨガをはじめよう! 無料体験会 アイアンガーヨガスペシャル! 2クラス続けての受講をオススメします!	<<チャアリーディング>> reiko		オーシャンフローヨガ hiromi	13:00~14:00 ピラティス misayo	アナトミック骨盤ヨガ kyomi	シヴァナダヨガ yasushi
				<<キッズダンス>> Ki-Ma			
19:20~20:30	アイアンガーヨガ I <立位のポーズ~座位のねじり> 重原	アシュタンガヨガ(基礎) jun		19:45-21:15 パワーヨガ hiromi	パワーヨガ(初級) hiromi	17:00~18:15 ヨギックアーツ yasu	
20:50~22:00	アイアンガーヨガ II <立位のねじり~後屈> 重原	キレイになるヨガ jun			MAT アロマキャンドルヨガ hiromi		
	24	25	26	27	28	29	30
10:30~11:40	キレイになるヨガ michiko	MAT YINヨガ 久保	定休日	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ hiromi	10:30-11:30 子連れ・マタニティ限定 ママヨガ kyomi		アンフィニヨガ 内山
13:30~14:40				アイアンガーヨガ (初級) 重原	13:00~14:00 ピラティス misayo	ハタヨガ kyomi	オーシャンフローヨガ hiromi
		<<チャアリーディング>> reiko		<<キッズダンス>> Ki-Ma			
19:20~20:30	アイアンガーヨガ (初級) 重原	ヴィンヤサヨガ 千景		19:45-21:15 アシュタンガヨガ フルプライマリー jun	MAT 倍音ヒーリングヨガ 久保	休講	
20:50~22:00	アナトミック骨盤ヨガ kyomi	MAT YINヨガ michiko			シヴァナダヨガ yasushi		
	31						
10:30~11:40	キレイになるヨガ michiko	☆ キッズダンススケジュール ☆ <毎木曜日> 基礎クラス 16:25~17:10 初級クラス 17:15~18:10 中級クラス 18:15~19:15 <毎土曜日> 基礎①クラス 9:00~9:45 基礎②クラス 9:50~10:35 初級クラス 10:40~11:35		☆ キッズチャアリーディングスケジュール ☆ <毎火曜日> キッズクラス 16:45~17:30 小学生クラス 17:40~18:40		NEW 新しいクラス MAT マタニティOKクラス	
13:30~14:40						◆◆◆ ご予約について ◆◆◆ クラス中によりお電話にでられない場合がございます。 予約はメール (info@studiolotus.net)か、公式LINE(@ipz4589j)にて 承ります。ご協力をお願い致します。	
19:20~20:30	アイアンガーヨガ (初級) 重原						
20:50~22:00	ハタヨガ kyomi						