



10月 OCTOBER CLASS SCHEDULE

MAT マタニティOKクラス
初めての方お勧めクラス

Relax

アロマキャンドルヨガ
陰ヨガ
倍音ヒーリングヨガ

Basic

ハタヨガ
アンフィニヨガ
アイアンガーヨガ
オーシャンフロアヨガ
シヴァナンダヨガ
キレイになるヨガ
ウィンヤサヨガ
ピラティス
アシュタンガヨガ(基礎)

Active

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

	月	火	水	木	金	土	日				
10:30~11:40	☆☆☆キッズダンス☆☆☆ ☆ダンス合同練習のご案内☆ 10/8(日) 小山市城南市民交流センター(ゆめまち) 研修室1・2 10/12(木) 小山市城南市民交流センター(ゆめまち) 多目的ホール2 10/19(木) 小山市城南市民交流センター(ゆめまち) 多目的ホール2 ※14日(土)はお休み、8日(日)に振替になります。							アンフィニヨガ	内山		
13:30~14:40								オーシャンフロアヨガ	hiromi		
19:20~20:30											
20:50~22:00											
	2	3	4	5	6	7	8				
10:30~11:40	キレイになるヨガ	michiko MAT 陰ヨガ	久保	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				オーシャンフロアヨガ	hiromi	13:00~14:00 ピラティス	misayo	ハタヨガ	ryoko	シヴァナンダヨガ	yasushi
		<<チャリーディング>>	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(基礎)	jun	19:45-21:15 アシュタンガヨガ SELF PRACTICE	jun	MAT 陰ヨガ	久保	17:00~18:10 パワーヨガ	hiromi	<<キッズダンス合同練習>> 振替 14日(土)→8日(日)
20:50~22:00	ハタヨガ	kyomi	キレイになるヨガ	jun			シヴァナンダヨガ	yasushi			
	9	10	11	12	13	14	15				
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	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ	hiromi	<<8日振替休み>>	アンフィニヨガ	内山			
13:30~14:40	"タイヨガマッサージ体験会" 13:00~ michiko (詳細は別紙にて)	<<チャリーディング>>	reiko	アイアンガーヨガ (初級)	重原	13:00~14:00 ピラティス	misayo	アナトミック骨盤ヨガ	kyomi	オーシャンフロアヨガ	hiromi
		<<キッズダンス合同練習>>	Ki-Ma	<<キッズダンス合同練習>>	Ki-Ma						"タイヨガマッサージ体験会" 15:00~ michiko (詳細は別紙にて)
19:20~20:30	アイアンガーヨガ (初級)	重原	ウィンヤサヨガ	千景	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	アナトミック骨盤ヨガ	kyomi	MAT 陰ヨガ	michiko		MAT 倍音ヒーリングヨガ	hiromi				
	16	17	18	19	20	21	22				
10:30~11:40	キレイになるヨガ	michiko MAT 陰ヨガ	久保	<<休講>>	10:30-11:30 子連れ・マタニティ限定 ママヨガ	代<<キッズダンス>>	アンフィニヨガ	内山			
13:30~14:40				代 やさしいアシュタンガ	公子	13:00~14:00 ピラティス	misayo	ハタヨガ	kyomi	シヴァナンダヨガ	yasushi
		<<チャリーディング合同練習>>	reiko	<<キッズダンス合同練習>>	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 アシュタンガヨガ フルプライマリー	jun	MAT 陰ヨガ	久保	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			シヴァナンダヨガ	yasushi			
	23	24	25	26	27	28	29				
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	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	代<<キッズダンス>>	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	アナトミック骨盤ヨガ	kyomi	オーシャンフロアヨガ	hiromi
		<<チャリーディング>>	reiko	<<キッズダンス>>	Ki-Ma						☺ 祭りゆき2017 ☺ 10/29(日) 場所: 結城市民センターアクロス
19:20~20:30	アイアンガーヨガ (初級)	重原	ウィンヤサヨガ	千景	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	アナトミック骨盤ヨガ	kyomi	MAT 陰ヨガ	michiko		MAT 倍音ヒーリングヨガ	hiromi				
	30	31									
10:30~11:40	キレイになるヨガ	michiko MAT 陰ヨガ	久保	♪♪キッズチャリーディング♪♪ <毎火曜日> キンダークラス 16:45~17:30 小学生クラス 17:40~18:40				♪チャリーディング合同練習のご案内♪ 10/17(火) 小山市城南市民交流センター(ゆめまち) 多目的ホール2			
13:30~14:40											
19:20~20:30	アイアンガーヨガ (初級)	重原	アシュタンガヨガ(基礎)							jun	
20:50~22:00	ハタヨガ	kyomi	キレイになるヨガ							jun	