



DECEMBER CLASS SCHEDULE

MAT マタニティOKクラス

初めの方お勧めクラス

Relax

アロマキャンドルヨガ



倍音ヒーリングヨガ

Basic

ハタヨガ アイアンガー-ヨガ キレイになるヨガ
 アンフィニヨガ オーシャンフロ-ヨガ ヴィンヤサヨガ
 シヴァナンダヨガ シラティス
 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 1	土 2	日 3		
10:30~11:40	☆☆キッズダンス☆☆ ＜毎木曜日＞					<<キッズダンス>>	アンフィニヨガ		
13:30~14:40	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＞				♪♪キッズチアリーダーディング♪♪ ＜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	ハタヨガ	オーシャンフロ-ヨガ		
19:20~20:30	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					陰ヨガ	アシュタンガ(half)		
20:50~22:00					シヴァナンダヨガ	パワーヨガ	ヨギックアーツ		
	4	5	6	7	8	9	10		
10:30~11:40	キレイになるヨガ	陰ヨガ		10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ	10:30-11:30 子連れ・マタニティ限定 ママヨガ	<<キッズダンス>>	アンフィニヨガ		
13:30~14:40	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00 michiko (予約制)	<<チアリーダーディング>>		やさしいアシュタンガ	13:00~14:00 ピラティス	アナトミック骨盤ヨガ	シヴァナンダヨガ		
19:20~20:30	アイアンガー-ヨガ (初級)	アシュタンガヨガ(基礎)		19:45-21:15 パワーヨガ	パワーヨガ(初級)	休講	◇タイヨガマッサージ◇ 15:00-17:00 michiko (予約制)		
20:50~22:00	アナトミック骨盤ヨガ	キレイになるヨガ			アロマキャンドルヨガ				
	11	12	13	14	15	16	17		
10:30~11:40	キレイになるヨガ	倍音ヒーリングヨガ		10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ		<<キッズダンス>>	アンフィニヨガ		
13:30~14:40	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00 michiko (予約制)	<<チアリーダーディング>>		アイアンガー-ヨガ (初級)	13:00~14:00 ピラティス	ハタヨガ	オーシャンフロ-ヨガ		
19:20~20:30	アイアンガー-ヨガ (初級)	ヴィンヤサヨガ		19:45-21:15 アシュタンガヨガ SELF PRACTICE	陰ヨガ	17:00~18:10 パワーヨガ			
20:50~22:00	ハタヨガ	陰ヨガ			シヴァナンダヨガ				
	18	19	20	21	22	23	24		
10:30~11:40	キレイになるヨガ	陰ヨガ		10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ	10:30-11:30 子連れ・マタニティ限定 ママヨガ	<<キッズダンス>>	アンフィニヨガ		
13:30~14:40	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00	<<チアリーダーディング>>		オーシャンフロ-ヨガ	13:00~14:00 ピラティス	アナトミック骨盤ヨガ	シヴァナンダヨガ		
19:20~20:30	◎はじめての歌うヨガ♪ ♪クリスマスパーティー◎ 19:30~21:00 kyomi 参加費:500円 ケーキ付き	アシュタンガヨガ(half)		19:45-21:15 パワーヨガ	パワーヨガ(初級)	17:00~18:15 ヨギックアーツ			
20:50~22:00		キレイになるヨガ			アロマキャンドルヨガ				
	25	26	27	28	29	30	31		
10:30~11:40	キレイになるヨガ	倍音ヒーリングヨガ		10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ		太陽礼拝108回発 AM hiromi (詳細は別紙にて)			
13:30~14:40	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00 michiko (予約制)	<<チアリーダーディング>>		アイアンガー-ヨガ (初級)	13:00~14:00 ピラティス			年末年始休み(30BPM~3日)	
19:20~20:30	アイアンガー-ヨガ (初級)	ヴィンヤサヨガ		19:45-21:15 アシュタンガヨガ フルプライマー	陰ヨガ				
20:50~22:00	ハタヨガ	陰ヨガ			シヴァナンダヨガ				