



# 2月 FEBRUARY CLASS SCHEDULE

2月より月曜日定休となります。宜しくお願い致します。

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 オーシャンフローヨガ ヴィンヤサヨガ  
シヴァナンダヨガ 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	
				1	2	3	4	
10:30~11:40	♪♪キッズチアリーディング♪♪ ＜毎火曜日＞ キндークラス 16:45~17:30 小学生クラス 17:40~18:40			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				やさしいアシュタンガ	13:00~14:00 ピラティス	代 ハタヨガ	オーシャンフローヨガ	17:00~18:10 パワーヨガ
19:20~20:30				<<キッズダンス>>	19:45-21:15 アシュタンガヨガ SELF PRACTICE	シヴァナンダヨガ		
20:50~22:00								
	5	6	7	8	9	10	11	
10:30~11:40	MAT 倍音ヒーリングヨガ	久保	キレイになるヨガ	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>>	代 アイアンガーヨガ	
13:30~14:40	<<チアリーディング>>	reiko	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00 michiko (予約制)	アイアンガーヨガ (初級)	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	アシュタンガヨガ(基礎)	jun	アイアンガーヨガ (初級)	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	jun	やさしいハタヨガ		MAT アロマキャンドルヨガ			
	12	13	14	15	16	17	18	
10:30~11:40	MAT 陰ヨガ	久保	キレイになるヨガ	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ		<<キッズダンス>>	代 アイアンガーヨガ	
13:30~14:40	<<チアリーディング>>	reiko	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00 michiko (予約制)	オーシャンフローヨガ	13:00~14:00 ピラティス	アナトミック骨盤ヨガ	オーシャンフローヨガ	
19:20~20:30	ヴィンヤサヨガ	千景	アイアンガーヨガ (初級)	19:45-21:15 アシュタンガヨガ フルプライマリー	オーシャンフローヨガ	17:00~18:10 パワーヨガ	◇タイヨガマッサージ◇ 15:00-17:00 michiko (予約制)	
20:50~22:00	やさしいハタヨガ	hiroe	MAT 陰ヨガ		シヴァナンダヨガ			
	19	20	21	22	23	24	25	
10:30~11:40	MAT 倍音ヒーリングヨガ	久保	キレイになるヨガ	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ		<<キッズダンス>>	代 アイアンガーヨガ	
13:30~14:40	<<チアリーディング>>	reiko	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00 michiko (予約制)	アイアンガーヨガ (初級)	13:00~14:00 ピラティス	代 ハタヨガ	シヴァナンダヨガ	
19:20~20:30	アシュタンガヨガ(half)	jun	アイアンガーヨガ (初級)	19:45-21:15 パワーヨガ	パワーヨガ(初級)	17:00~18:10 パワーヨガ		
20:50~22:00	キレイになるヨガ	jun	やさしいハタヨガ		MAT アロマキャンドルヨガ			
	26	27	28	☆☆キッズダンス☆☆ ＜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				
10:30~11:40	MAT 陰ヨガ	久保	キレイになるヨガ					
13:30~14:40	<<チアリーディング>>	reiko	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00 michiko (予約制)					
19:20~20:30	ヴィンヤサヨガ	千景	アイアンガーヨガ (初級)					
20:50~22:00	やさしいハタヨガ	hiroe	MAT 陰ヨガ					