STUDIOLOTUS

3月
FEBRUARY 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
オーシャンフローヨガ
シヴァナンダヨガ
キレイになるヨガ
ヴィンヤサヨガ
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

☆☆キッズダンス☆☆
＜毎木曜日＞
初級クラス　１７：３０～１８：２５
中級クラス　１８：３０～１９：３０
＜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

♪♪キッズチアリーディング♪♪
＜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

アシュタンガヨガを初めて受ける方はコチラから♫一人ひとりにあった指導が受けられる練習です。

	月	火		水		木		金		土		日	
						1		2		3		4	
10:30～11:40						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	ハタヨガ	ryoko	オーシャンフローヨガ	hiromi
						<<キッズダンス>>	Ki-Ma						
19:20～20:30						19:45-21:15 アシュタンガヨガ one by one practice	jun	オーシャンフローヨガ	hiromi	17:00～18:10 パワーヨガ	hiromi		
20:50～22:00								シヴァナンダヨガ	yasushi				
	5	6		7		8		9		10		11	
10:30～11:40		MAT 倍音ヒーリングヨガ	久保	陰ヨガ	michiko	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				◇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）	重原	13:00～14:00 ピラティス	misayo	アナトミック骨盤ヨガ	kyomi	シヴァナンダヨガ	yasushi
		<<チアリーディング>>	reiko			<<キッズダンス>>	Ki-Ma					◇タイヨガマッサージ◇ 15：00-17：00 michiko （予約制）	
19:20～20:30		19:30-21:00 キレイになるヨガ 90分ver	jun	アイアンガーヨガ（初級）	重原	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				やさしいハタヨガ	kyoko			MAT アロマキャンドルヨガ	hiormi				
	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	michiko	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				◇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	hiromi	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
		<<チアリーディング>>	reiko			<<キッズダンス>>	Ki-Ma						
19:20～20:30		ヴィンヤサヨガ	hiroe	アイアンガーヨガ（初級）	重原	19:45-21:15 アシュタンガヨガ リードクラス	jun	オーシャンフローヨガ	hiromi	17:00～18:10 パワーヨガ	hiromi		
20:50～22:00		やさしいハタヨガ	hiroe	MAT 陰ヨガ	michiko	先生によるリードがあるクラスになります。		シヴァナンダヨガ	yasushi				
	19	20		21		22		23		24		25	
10:30～11:40		MAT 倍音ヒーリングヨガ	久保	陰ヨガ	michiko	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				◇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）	重原	13:00～14:00 ピラティス	misayo	アナトミック骨盤ヨガ	ryoko	シヴァナンダヨガ	yasushi
		<<チアリーディング>>	reiko			<<キッズダンス>>	Ki-Ma						
19:20～20:30		19:30-21:00 キレイになるヨガ 90分ver	jun	アイアンガーヨガ（初級）	重原	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				やさしいハタヨガ	kyoko			MAT アロマキャンドルヨガ	hiormi				
	26	27		28		29		30		31			
10:30～11:40		MAT 陰ヨガ	久保	キレイになるヨガ	michiko					<<キッズダンス>>	Ki-Ma		
13:30～14:40				◇タイヨガマッサージ◇ 12：00-14：00		やさしいアシュタンガ	hiromi	13:00～14:00 ピラティス	misayo	ハタヨガ	kyomi		
		<<チアリーディング>>	reiko										
19:20～20:30		ヴィンヤサヨガ	hiroe	アイアンガーヨガ（初級）	重原	19:45-21:15 アシュタンガヨガ one by one practice	jun	オーシャンフローヨガ	hiromi	17:00～18:10 パワーヨガ	hiromi		
20:50～22:00		やさしいハタヨガ	hiroe	MAT 陰ヨガ	michiko			シヴァナンダヨガ	yasushi				