



4月 APRIL CLASS SCHEDULE

春の紹介キャンペーン実施中！（4月30日まで）

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
 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 オーシャンフロアヨガ 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
10:30~11:40	☆☆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		♪♪キッズチャアリーディング♪♪ ＜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		NEW ＜毎金曜日＞ 17:40~18:40 ※3歳~小学生まで		アンフィニヨガ 内山
13:30~14:40	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		☆☆ワールドダンス☆☆ 外国人講師から、英語を交えて学んでいきます！ ポリネシアダンス(フラ・タヒチアン)を中心に、ヨーロッパダンス、ラテンダンス、アフリカダンスなど、様々な国の伝統的なダンスに取り組みます。英語でコミュニケーションを取りながら、楽しく体を動かしていくクラスです♪				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	MAT 倍音ヒーリングヨガ	久保	MAT 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		<<チャアリーディング>> reiko	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00 michiko (予約制)	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	シヴァナンダヨガ yasushi
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 hiromi		
	9	10	11	12	13	14	15
10:30~11:40	MAT 陰ヨガ	久保	代 ヴィンヤサヨガ hiroe	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		<<チャアリーディング>> 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) 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
19:20~20:30		19:30-21:00 やさしい 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 一人ひとりに合った練習を♪ jun	オーシャンフロアヨガ hiromi	17:00~18:15 ヨギックアーツ yasushi	
20:50~22:00			休講		シヴァナンダヨガ yasushi		
	16	17	18	19	20	21	22
10:30~11:40	MAT 倍音ヒーリングヨガ	久保	MAT 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		<<チャアリーディング>> reiko	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00 michiko (予約制)	オーシャンフロアヨガ hiromi	13:00~14:00 ピラティス misayo	ハタヨガ kyomi	シヴァナンダヨガ yasushi
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 hiromi		
	30	24	25	26	27	28	29
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		<<チャアリーディング>> 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) 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
19:20~20:30		19:30-21:00 やさしい 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	オーシャンフロアヨガ hiromi	17:00~18:10 パワーヨガ hiromi	◇タイヨガマッサージ◇ 15:00-17:00 michiko (予約制)
20:50~22:00			MAT 陰ヨガ michiko		シヴァナンダヨガ yasushi		