



5月 MAY 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 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6	
10:30~11:40		MAT 倍音ヒーリングヨガ 久保	代 やさしいヴィンヤサ kimiko			<<キッズダンス>> Ki-Ma	アンフィニヨガ 内山	
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 hiromi	13:00~14:00 ピラティス misayo	ハタヨガ ryoko	アイアンガーヨガ(初級) 重原	
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	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 kyoko		シヴァナンダヨガ yasushi			
		7	8	9	10	11	12	13
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	10:30-11:30 ママヨガ 子連れ・マタニティ限定 kyomi	<<キッズダンス>> Ki-Ma	★HIDEKI先生WS★	
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) 重原	13:00~14:00 ピラティス misayo	アナトミック骨盤ヨガ kyomi	オーシャンフローヨガ hiromi	
19:20~20:30		19:30-21:00 アンフィニヨガ 90分ver 内山	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	パワーヨガ(初級) hiromi	休講		
20:50~22:00			MAT 陰ヨガ michiko		MAT アロマキャンドルヨガ hiromi			
		14	15	16	17	18	19	20
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		<<キッズダンス>> Ki-Ma	アンフィニヨガ 内山	
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)	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	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	オーシャンフローヨガ hiromi	17:00~18:15 ヨギックアーツ yasushi	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00 michiko (予約制)	
20:50~22:00			やさしいハタヨガ kyoko		シヴァナンダヨガ yasushi			
		21	22	23	24	25	26	27
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	10:30-11:30 ママヨガ 子連れ・マタニティ限定 kyomi	<<キッズダンス>> Ki-Ma	アンフィニヨガ 内山	
13:30~14:40		<<チアリーディング>> ★ゆめまち合同練習★ 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 ryoko	シヴァナンダヨガ yasushi	
19:20~20:30		19:30-21:00 アンフィニヨガ 90分ver 内山	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	パワーヨガ(初級) hiromi	17:00~18:10 パワーヨガ hiromi		
20:50~22:00			MAT 陰ヨガ michiko		MAT アロマキャンドルヨガ hiromi			
		28	29	30	31	☆☆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		
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	♪♪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 5月から<毎金曜日>にも小学生クラスが増えました♪			
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 hiromi				
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				
20:50~22:00			やさしいハタヨガ kyoko					