

7月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
day						7/1	7/2
10:30						ピラティス	ハタヨガ
19:30							
day	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9
10:30	ハタヨガ	ピラティス	お休み	ハタヨガ	ヴィンヤサ ヨガ	ピラティス	満月ヨガ+瞑想 (75分)
19:30	ピラティス	ハタヨガ		ピラティス	リラックス ヨガ		
day	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16
10:30	ハタヨガ	お休み	ピラティス	ハタヨガ	ヴィンヤサ ヨガ	ピラティス	ハタヨガ
19:30	ピラティス		ハタヨガ	ピラティス	リラックス ヨガ		
day	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23
10:30	13:00~14:15 キールタン	ピラティス	お休み	ハタヨガ	ヴィンヤサ ヨガ	ピラティス	ハタヨガ
19:30	ピラティス	ハタヨガ		ピラティス	リラックス ヨガ		
day	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30
10:30	新月ヨガ+瞑想 (75分)	ピラティス	ヴィンヤサ ヨガ	ハタヨガ	お休み	お休み	お休み
19:30	ピラティス	ハタヨガ	リラックス ヨガ	ピラティス			
day	7/31						
10:30	ハタヨガ	※7/17(祝・月)は朝のレッスンはありません。 13:00~14:15 Kairava先生によるキールタン(歌うヨガ)のクラスとなります。 ※ヴィンヤサヨガはヨガ経験者の方対象のクラスとなります。					
19:30	ピラティス						

yogawing