

## 4月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
day							4/1
10:30							自律神経調整 ヨガ
19:30							
day	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8
10:30	ハタヨガ ★	ピラティス (バランスボール)	お休み	ヴィンヤサヨガ★	◎マタニティ ヨガ	ピラティス (バランスディスク)	陰ヨガ ★
19:30	ピラティス (バランスボール)	ヴィンヤサヨガ ★		ピラティス (フレックスバンド)	陰ヨガ ★		12:30~13:40 ヨガフロー ★★
day	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15
10:30	ハタヨガ ★	ピラティス (バランスボール)	お休み	ヴィンヤサヨガ★	◎産後ママヨガ (子連れOK)	ピラティス (バランスディスク)	新月ヨガ+瞑想 ★
19:30	ピラティス (バランスボール)	ヴィンヤサヨガ ★		ピラティス (フレックスバンド)	陰ヨガ ★		
day	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22
10:30	ハタヨガ ★	ピラティス (バランスボール)	お休み	ヴィンヤサヨガ★	◎マタニティ ヨガ	ピラティス (バランスディスク)	陰ヨガ ★
19:30	ピラティス (バランスボール)	ヴィンヤサヨガ ★		ピラティス (フレックスバンド)	陰ヨガ ★		12:30~13:40 ヨガフロー ★★
day	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29
10:30	ハタヨガ ★	ピラティス (バランスボール)	お休み	ヴィンヤサヨガ★	◎産後ママヨガ (子連れOK)	ピラティス (バランスディスク)	自律神経調整 ヨガ
19:30	ピラティス (バランスボール)	ヴィンヤサヨガ ★		ピラティス (フレックスバンド)	陰ヨガ ★		
day	4/30 (祝)						
10:30	<外ヨガ> キールタン × 満月ヨガ	※ヨガは70分、ピラティスは60分、満月新月ヨガは75分クラスです。 ※レッスンはすべて完全予約制となります。 ※★の数はクラスの運動量を表しています。 ※◎のクラスは単発受講が2,160円で可能なお得クラスです。 ※プライベートレッスン、占星術セッション、セミナーはグループレッスン開催以外の 時間でお受けしています。					
19:30		※水色の枠は有料クラスです。					

# YOGA WING