

2018年12月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1 10:00-11:30 ベーシック II (エレーナ) 12:00-14:00 セラピー&マタニティ (エレーナ) ※
2 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 12:00-13:30 入門 (エレーナ)	3 お休み	4 10:00-11:30 入門 (エレーナ) 19:00-20:15 入門	5 19:00-20:30 ベーシック I (エレーナ)	6 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 19:00-20:30 入門 (ミズキ)	7 10:00-11:30 やさしいヨガ (ミズキ) 18:00-19:30 ティーチングメソッド (エレーナ)	8 9:00-17:30 Teacher Training Session 10
9 9:00-16:30 Teacher Training Session 10	10 お休み	11 10:00-11:30 入門 (ミズキ) 19:00-20:15 入門	12 10:00-12:00 セラピー&マタニティ (エレーナ) ※ 19:00-20:30 ベーシック I (エレーナ)	13 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 19:00-20:30 入門 (ミズキ)	14 10:00-11:30 やさしいヨガ (ミズキ)	15 10:00-11:30 ベーシック II (エレーナ) 12:00-14:00 セラピー&マタニティ (エレーナ) ※
16 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 12:00-13:30 入門 (エレーナ)	17 お休み	18 10:00-11:30 入門 (エレーナ) 12:00-14:00 X'masパーティー 19:00-20:15 入門	19 19:00-20:30 ベーシック I (エレーナ)	20 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 19:00-20:30 入門 (ミズキ)	21 10:00-11:30 やさしいヨガ (ミズキ)	22 10:00-11:30 ベーシック II (エレーナ) 12:00-14:00 セラピー&マタニティ (エレーナ) ※
23 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 12:00-13:30 入門 (エレーナ)	24 お休み	25 10:00-11:30 入門 (エレーナ) 19:00-20:15 入門	26 10:00-12:00 セラピー&マタニティ (エレーナ) ※ 19:00-20:30 ベーシック I (エレーナ)	27 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 19:00-20:30 入門 (ミズキ)	28 10:00-11:30 やさしいヨガ (ミズキ) 12:00-14:00 スタジオ大掃除	29 お休み
30 お休み	31 お休み					

クラスの体験は、「やさしいヨガ」、「入門」のみ受け付けております。

突然の代講・休講・スケジュールの変更については、ホームページトップのNewsに掲載しますのでご確認ください。

レギュラークラスへの予約は必要ありません。

※セラピーおよびマタニティは、**定員4名**でクラスの前日までに予約が必要です。お電話、メール、または直接スタジオにてお申込みください。料金はクラス料金にプラス500円です。

身体の状態を保つためには最低週1回、身体を改善し、ヨガの練習を上達させるためには最低週2~3回練習することをお勧めします。