

## 2019年1月スケジュール

| 日  | 月         | 火  | 水   | 木   | 金                                    | 土  |
|--|-----------|--|---|---|--------------------------------------|--|
|  |           | 1<br>お休み   | 2<br>お休み  | 3<br>お休み  | 4<br>お休み                             | 5<br>10:00-11:30<br>ベーシック II<br>(エレーナ)<br>12:00-14:00<br>セラピー&マタニティ<br>(エレーナ) ※  |
| 6<br>10:00-11:30<br>ベーシック I<br>(ミズキ)<br>12:00-13:30<br>入門<br>(エレーナ)  | 7<br>お休み  | 8<br>10:00-11:30<br>入門<br>(エレーナ)<br><br>19:00-20:15<br>入門  | 9<br><br><br>19:00-20:30<br>ベーシック I<br>(エレーナ)                                       | 10<br>10:00-11:30<br>ベーシック I<br>(ミズキ)<br><br>19:00-20:30<br>入門<br>(ミズキ) | 11<br>10:00-11:30<br>やさしいヨガ<br>(ミズキ) | 12<br>9:00-17:30<br>Teacher Training<br>Session 1                                |
| 13<br>9:00-16:30<br>Teacher Training<br>Session 1                    | 14<br>お休み | 15<br>10:00-11:30<br>入門<br>(ミズキ)<br><br>19:00-20:15<br>入門  | 16<br>10:00-12:00<br>セラピー&マタニティ<br>(エレーナ) ※<br><br>19:00-20:30<br>ベーシック I<br>(エレーナ) | 17<br>10:00-11:30<br>ベーシック I<br>(ミズキ)<br><br>19:00-20:30<br>入門<br>(ミズキ) | 18<br>10:00-11:30<br>やさしいヨガ<br>(ミズキ) | 19<br>10:00-11:30<br>ベーシック II<br>(エレーナ)<br>12:00-14:00<br>セラピー&マタニティ<br>(エレーナ) ※ |
| 20<br>10:00-11:30<br>ベーシック I<br>(ミズキ)<br>12:00-13:30<br>入門<br>(エレーナ) | 21<br>お休み | 22<br>10:00-11:30<br>入門<br>(エレーナ)<br><br>19:00-20:15<br>入門 | 23<br><br><br>19:00-20:30<br>ベーシック I<br>(エレーナ)                                      | 24<br>10:00-11:30<br>ベーシック I<br>(ミズキ)<br><br>19:00-20:30<br>入門<br>(ミズキ) | 25<br>10:00-11:30<br>やさしいヨガ<br>(ミズキ) | 26<br>10:00-11:30<br>ベーシック II<br>(エレーナ)<br>12:00-14:00<br>セラピー&マタニティ<br>(エレーナ) ※ |
| 27<br>10:00-11:30<br>ベーシック I<br>(ミズキ)<br>12:00-13:30<br>入門<br>(ミズキ)  | 28<br>お休み | 29<br>10:00-11:30<br>入門<br>(エレーナ)<br><br>19:00-20:15<br>入門 | 30<br>10:00-12:00<br>セラピー&マタニティ<br>(エレーナ) ※<br><br>19:00-20:30<br>ベーシック I<br>(エレーナ) | 31<br>10:00-11:30<br>ベーシック I<br>(ミズキ)<br><br>19:00-20:30<br>入門<br>(ミズキ) |                                      |  |

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。