

2019年2月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 10:00-11:30 やさしいヨガ (ミズキ)	2 9:00-17:00 Teacher Training (IJ1-2)#4 【東京】
3 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 12:00-13:30 入門 (エレナ)	4 お休み	5 10:00-11:30 入門 (エレナ)	6	7 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ)	8 10:00-11:30 やさしいヨガ (ミズキ)	9 10:00-11:30 ベーシック II (ミズキ)
		19:00-20:15 入門	19:00-20:30 ベーシック I (エレナ)	19:00-20:30 入門 (ミズキ)		
10 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 12:00-13:30 入門 (ミズキ)	11 お休み	12 10:00-11:30 入門 (ミズキ)	13 10:00-12:00 セラピー&マタニティ (エレナ) ※	14 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ)	15 10:00-11:30 やさしいヨガ (ミズキ)	16 10:00-11:30 ベーシック II (エレナ) 12:00-14:00 セラピー&マタニティ (エレナ) ※
		19:00-20:15 入門	19:00-20:30 ベーシック I (エレナ)	19:00-20:30 入門 (ミズキ)		
17 9:00-17:00 Teacher Training (IJ1-2)#4 【東京】	18 お休み	19 10:00-11:30 入門 (エレナ)	20	21 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ)	22 10:00-11:30 やさしいヨガ (ミズキ)	23 10:00-11:30 ベーシック II (エレナ) 12:00-14:00 セラピー&マタニティ (エレナ) ※
		19:00-20:15 入門	19:00-20:30 ベーシック I (エレナ)	19:00-20:30 入門 (ミズキ)		
24 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 12:00-13:30 入門 (エレナ)	25 お休み	26 10:00-11:30 入門 (エレナ)	27 10:00-12:00 セラピー&マタニティ (エレナ) ※	28 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ)		
		19:00-20:15 入門	19:00-20:30 ベーシック I (エレナ)	19:00-20:30 入門 (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。