

## 2019年3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 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) ※
3 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 12:00-13:30 入門 (エレーナ)	4 お休み	5 10:00-11:30 入門 (エレーナ) 19:00-20:15 入門	6 19:00-20:30 ベーシック I (エレーナ)	7 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 19:00-20:30 入門 (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 (エレーナ) 12:00-14:00 セラピー&マタニティ (エレーナ) ※
10 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 12:00-13:30 入門 (エレーナ)	11 お休み	12 10:00-11:30 入門 (エレーナ) 19:00-20:15 入門	13 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)	14 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 19:00-20:30 入門 (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 (エレーナ) 12:00-14:00 セラピー&マタニティ (エレーナ) ※
17 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 12:00-13:30 入門 (エレーナ)	18 お休み	19 10:00-11:30 入門 (ミズキ) 19:00-20:15 入門	20 19:00-20:30 ベーシック I (エレーナ)	21 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 19:00-20:30 入門 (ミズキ)	22 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)	23 9:00-17:30 Teacher Training
24 9:00-16:30 Teacher Training	25 お休み	26 10:00-11:30 入門 (エレーナ) 19:00-20:15 入門	27 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)	28 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 19:00-20:30 入門 (ミズキ)	29 お休み	30 お休み
31 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 12:00-13:30 入門 (エレーナ)						

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。