

## 2019年4月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1 お休み	2 10:00-11:30 入門 (エレーナ)	3	4 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ)	5 10:00-11:30 やさしいヨガ (ミズキ)	6 9:00-10:30 ベーシック II (エレーナ) 11:00-13:00 セラピー&マタニティ (エレーナ) ※
7	8 お休み	9 10:00-11:30 入門 (エレーナ)	10 10:00-12:00 セラピー&マタニティ (エレーナ) ※	11 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ)	12 10:00-11:30 やさしいヨガ (ミズキ)	13 9:00-17:30 Teacher Training (Intro2)#2
		19:00-20:15 入門	19:00-20:30 ベーシック I (エレーナ)	19:00-20:30 入門 (ミズキ)		
14	15 お休み	16 10:00-11:30 入門 (ミズキ)	17 10:00-12:00 セラピー&マタニティ (エレーナ) ※	18 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ)	19 10:00-11:30 やさしいヨガ (ミズキ)	20 9:00-17:00 Teacher Training (IJ1-2)#1 【東京】
21	22 お休み	23 10:00-11:30 入門 (エレーナ)	24	25 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ)	26 10:00-11:30 やさしいヨガ (ミズキ)	27 9:00-10:30 ベーシック II (エレーナ) 11:00-13:00 セラピー&マタニティ (エレーナ) ※
		19:00-20:15 入門	19:00-20:30 ベーシック I (エレーナ)	19:00-20:30 入門 (ミズキ)		
28	29 お休み	30 10:00-11:30 入門 (エレーナ)				
		19:00-20:15 入門				

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。