

2019年5月スケジュール

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