

2019年6月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1 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)
2 9:00-10:30 ベーシック I (ミズキ) 11:00-12:30 入門	3 お休み	4 10:00-11:30 入門 (ミズキ) 19:00-20:30 ベーシック I (ミズキ)	5 お休み	6 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 19:00-20:30 入門	7 10:00-11:30 やさしいヨガ (ミズキ)	8 9:00-11:00 セルフプラクティス ※ 11:00-12:30 ティーチング勉強会
9 9:00-10:30 ベーシック I (ミズキ) 11:00-12:30 入門	10 お休み	11 10:00-11:30 入門 (ミズキ) 19:00-20:30 ベーシック I (ミズキ)	12 お休み	13 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 19:00-20:30 入門	14 10:00-11:30 やさしいヨガ (ミズキ)	15 9:00-11:00 セルフプラクティス ※
16 9:00-10:30 ベーシック I (ミズキ) 11:00-12:30 入門	17 お休み	18 10:00-11:30 入門 (ミズキ) 19:00-20:30 ベーシック I (ミズキ)	19 お休み	20 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 19:00-20:30 入門	21 10:00-11:30 やさしいヨガ (ミズキ)	22 9:00-11:00 セルフプラクティス ※ 11:00-12:30 ティーチング勉強会
23 9:00-10:30 ベーシック I (ミズキ) 11:00-12:30 入門	24 お休み	25 10:00-11:30 入門 (ミズキ) 19:00-20:30 ベーシック I (ミズキ)	26 お休み	27 10:00-11:30 ベーシック I (ミズキ) 19:00-20:30 入門	28 10:00-11:30 やさしいヨガ (ミズキ)	29 9:00-11:00 セルフプラクティス ※
30 お休み						

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。

※セルフプラクティスは、普段ベーシッククラスに通っている方のみ参加できます。

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。

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。