

2020年3月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2 お休み	3 10:00-11:30 レベル1 (エレーナ) 16:00-17:30 ヨガケア「腰のケア」 (エレーナ) ※要予約/体験可	4 10:00-11:15 ビギナー (エレーナ) ※体験可 19:00-20:30 レベル2 (エレーナ)	5 10:00-11:30 レベル2 (ミズキ) 19:00-20:15 ビギナー ※体験可	6 10:00-11:30 ヨガケア「ストレス のケア」(ミズキ) ※要予約/体験可	7 10:00-11:30 レベル3 (エレーナ) 12:00-13:45 セラピー&マタニティ (エレーナ) ※要予約
8 10:00-11:30 レベル1 (ミズキ) 12:00-13:15 ビギナー (ミズキ) ※体験可	9 お休み	10 10:00-11:30 レベル1 (エレーナ) 16:00-17:30 ヨガケア「腰のケア」 (エレーナ) ※要予約/体験可	11 10:00-11:15 ビギナー (エレーナ) ※体験可 19:00-20:30 レベル2 (エレーナ)	12 10:00-11:30 レベル2 (ミズキ) 19:00-20:15 ビギナー ※体験可	13 10:00-11:30 ヨガケア「ストレス のケア」(ミズキ) ※要予約/体験可	14 10:00-11:30 レベル3 (ミズキ)
15 10:00-11:30 レベル1 (ミズキ) 12:00-13:15 ビギナー (ミズキ) ※体験可	16 お休み	17 10:00-11:30 レベル1 (エレーナ) 16:00-17:30 ヨガケア「腰のケア」 (エレーナ) ※要予約/体験可	18 10:00-11:15 ビギナー (エレーナ) ※体験可 19:00-20:30 レベル2 (エレーナ)	19 10:00-11:30 レベル2 (ミズキ) 19:00-20:15 ビギナー ※体験可	20 10:00-11:30 ヨガケア「ストレス のケア」(ミズキ) ※要予約/体験可	21 9:00-17:30 Teacher Training (Intro2)#5
22 9:00-16:30 Teacher Training (Intro2)#5	23 お休み	24 10:00-11:30 レベル1 (エレーナ) 16:00-17:30 ヨガケア「腰のケア」 (エレーナ) ※要予約/体験可	25 10:00-11:15 ビギナー (エレーナ) ※体験可 19:00-20:30 レベル2 (エレーナ)	26 10:00-11:30 レベル2 (ミズキ) 19:00-20:15 ビギナー ※体験可	27 10:00-11:30 ヨガケア「ストレス のケア」(ミズキ) ※要予約/体験可	28 10:00-11:30 レベル3 (エレーナ) 12:00-13:45 セラピー&マタニティ (エレーナ) ※要予約
29 10:00-11:30 レベル1 (ミズキ) 12:00-13:15 ビギナー (ミズキ) ※体験可	30 お休み	31 お休み				

クラスの体験は、「ビギナー」と「ヨガケア」のみ受け付けております。前日までに予約が必要です。

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。料金はクラス料金にプラス800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。