

2020年4月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1 10:00-11:15 ビギナー (エレーナ) ※体験可	2 10:00-11:30 レベル2 (ミズキ)	3 10:00-11:30 ヨガケア(免疫力) (ミズキ) ※要予約/体験可	4 9:00-10:30 レベル3 (エレーナ) 11:00-12:45 セラピー&マタニティ (エレーナ) ※要予約
5 9:00-10:30 レベル1 (ミズキ) 11:00-12:15 ビギナー (ミズキ) ※体験可	6 お休み	7 10:00-11:30 レベル1 (エレーナ) 16:00-17:30 ヨガケア(首・肩) (エレーナ) ※要予約/体験可	8 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)	9 10:00-11:30 レベル2 (ミズキ) 19:00-20:15 ビギナー ※体験可	10 10:00-11:30 ヨガケア(免疫力) (ミズキ) ※要予約/体験可	11 9:00-10:30 レベル3 (エレーナ) 11:00-12:45 セラピー&マタニティ (エレーナ) ※要予約
12 9:00-10:30 レベル1 (ミズキ) 11:00-12:15 ビギナー (ミズキ) ※体験可	13 お休み	14 10:00-11:30 レベル1 (エレーナ) 16:00-17:30 ヨガケア(首・肩) (エレーナ) ※要予約/体験可	15 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)	16 10:00-11:30 レベル2 (ミズキ) 19:00-20:15 ビギナー ※体験可	17 10:00-11:30 ヨガケア(免疫力) (ミズキ) ※要予約/体験可	18 9:00-10:30 レベル3 (エレーナ) 11:00-12:45 セラピー&マタニティ (エレーナ) ※要予約
19 9:00-10:30 レベル1 (ミズキ) 11:00-12:15 ビギナー (ミズキ) ※体験可	20 お休み	21 10:00-11:30 レベル1 (エレーナ) 16:00-17:30 ヨガケア(首・肩) (エレーナ) ※要予約/体験可	22 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)	23 10:00-11:30 レベル2 (ミズキ) 19:00-20:15 ビギナー ※体験可	24 10:00-11:30 ヨガケア(免疫力) (ミズキ) ※要予約/体験可	25 お休み 指導員集中講座 @川越
26 お休み 指導員集中講座 @川越	27 お休み	28 お休み	29 お休み	30 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。