



# studiotyty Schedule

Rクラス

Hクラス

新講座・変更

特別クラス・ワークショップ

女性限定

※講師名の前にある数字は開催日になります

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
7:15	講座名の後の数字は開催日になります						7:15-8:30 早朝ヨガ(75分) 21 Yoko
8:30							
9:00							
9:30	9:30- ママ&ベビーヨガ(60分) 22 Risa	ホット骨盤リセットヨガ(60分) 2,9,23 Risa	ピラティス(75分) 10,24 Naoko	筋調整ヨガ®(75分) 3,17 Masako	ホット美腸ヨガ ホット美尻ヨガ 11,25 4,18 (60分) Sao	ママ&ベビーヨガ(60分) 19,26 Risa	太陽礼拝(75分) 27 Yoshie
10:00							朝ヨガ(75分) 7,21 Asami 14,28 Maki
11:00					11:00- 陰ヨガ(75分) 19 Risa	11:15- ベーシックヨガ(75分) 26 Risa	
11:30	11:30- ダーマヨガ(75分) 8,15,22,29 Asami	ハタヨガ(75分) 2,9,16,23 Mayo				ヒーリングフローヨガ(75分) 27 Natsu	11:30- 大人の美容バレエ(75分) 7,14,21 Yumi
12:00							
13:00		13:30- バクティブローヨガ(75分) 23 Mayo		13:30- ホットアロマヨガ(60分) 11,18,25 Sao			
14:00							
15:00						15:00- アシュタンガヨガ(75分) 20,27 Yuya	
16:00							
17:00							
18:00				18:45- ホットヨガ(75分) 4,11,18,25 Maki		18:00- 自重トレーニング&ヨガ(75分) 6,27 Maki	
19:00							
20:00	20:00 - 21:15 ホットアロマ デトックスヨガ(75分) 1,8,22,29 Emi	ホット美姿勢ヨガ(75分) 2,9,23,30 Shiho	ホットヴァンヤサ ヨガ(75分) 10,24 Risa	シェイプアップ& バレトン(60) 3 Airi	ホット安眠リラックスヨガ (75分) 11,18,25 Natsu	ムーンサイクルヨガ(75分) 5,12,19,26 Mayo	20:00 - 21:15 夜ヨガ(75分) 20,27 Miyuki リストラティブ ヨガ(75) 13 Asami
21:00		女性限定				女性限定	
21:30							
21:45							

お知らせ

- ▷【お知らせ】 4月には1階スタジオのリニューアル工事を致します。(4/12(金)~4/17(水)の予定)  
工事の際は2階スタジオにてクラス開催致します。その際は建物西側の玄関より2階へお越し下さい。  
また工事の状況に応じて変更が生じる場合があります。LINE 等でお知らせ致しますが、ご参加前にご確認下さいませようお願い申し上げます。
- ▷【お願い】 ヨガマットをスタジオ棚の上に置いていかれている方は、4月に改装工事を致しますので、一旦お持ち帰りをお願いしております。  
改装後のお預かりに関しましてはまたお知らせ致します。
- ▷「ヨガ入門講座」「RYT200 認定ヨガ講師養成講座」の個別相談受付中です。

ホットヨガクラスを受講される方は、マットタオルもしくはバスタオルをご持参してください

4 April 2019



LINE@ 満席のお知らせはLINEにて @nxo4634w