



# 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) 19 Yoko
8:30							
9:00							9:30-
9:30		ホット骨盤リセットヨガ(60分) 7,14,21,28 Risa	ピラティス(75分) 8,22 Naoko	筋調整ヨガ®(75分) 15,29 Masako	ホット美腸ヨガ ホット美尻ヨガ 16,30 2,23 (60分) Sao	ママ&ベビーヨガ(60分) 10,17,24 Risa	太陽礼拝(75分) 4,25 Yoshie
10:00							朝ヨガ(75分) 5,19,26 Asami 12 Maki
11:00					11:00-		
11:30	11:30-		NEW		陰ヨガ(75分) 17,31 Risa	ベーシックヨガ(75分) 10,24 Risa	ヒーリングフローヨガ(75分) 11 Natsu
12:00	ダーマヨガ(75分) 13,20,27 Asami	ハタヨガ(75分) 7,14,21,28 Mayo	肩甲骨ヨガ(75分) 8 Kayo				大人の美容バレエ(75分) 5,12,19 Yumi
13:00							
14:00		13:30- バクティブローヨガ(75分) 14,28 Mayo		13:30- ホットアロマヨガ(60分) 2,16,23,30 Sao			
15:00							15:00- アシュタンガヨガ(75分) 11,18 Yuya
16:00	canal bridge 	cabkik 	downward dog pigeon cow 				
17:00							
18:00							18:00- 自重トレーニング&ヨガ(75分) 18 Maki
19:00				18:45- ホットヨガ(75分) 2,9,16,23 Maki			
20:00	20:00 - 21:15 ホットアロマ デトックスヨガ(75分) 6.13.20.27 Emi	ホット美姿勢ヨガ(75分) 7,21,28 Shiho	ホットヴァンヤサ ヨガ(75分) 8,22,29 Risa	シェイプアップ& バレトン(60) 1 Airi	NEW ホット安眠ヨガ(75分) 16,23,30 Natsu	NEW ハタヨガ& ヨガニードラ(75分) 2 Natsu	ムーンサイクルヨガ(75分) 10,17,24,31 Mayo
21:00		女性限定				女性限定	夜ヨガ(75分) 18,25 Miyuki
21:30							リストラティブ ヨガ(75) 4 Asami
21:45							

お知らせ

- ▷【NEW】肩甲骨ヨガ 水 11:30~12:45 講師：Kayo 肩こり、40肩、50肩の方、動かしやすいしましょう！
- ▷【NEW】ハタヨガ&ヨーガニードラ 木 20:30~21:45 講師：Natsu リクエストにお応えして再登場！積極的な弛緩でリラックスできます。忙しい、疲れている方ぜひどうぞ。
- ▷「ヨガ入門講座」開講中。ヨガ哲学・自律神経・ストレス・筋肉と関節を学ぶ入門講座です。「RYT200認定ヨガ講師養成講座」の個別相談は春コース受付中です。くわしくはホームページをご覧ください。
- ▷ホットヨガでは、ヨガマットの上にマットタオルもしくはバスタオルを敷いてください。 ※お持ちでない方はレンタル料300円が必要となります。

5 March 2019



LINE@ 満席のお知らせはLINEにて @nxo4634w