



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) 9,16 Yoko |
| 8:30 | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | 9:30- |
| 9:30 | | | | | | | |
| 10:00 | | ホット骨盤リセットヨガ(60分) 4,11,18,25 Risa | ピラティス(75分) 12,26 Naoko 筋調整ヨガ®(75分) 5,19 Masako | ホット美腸ヨガ ホット美尻ヨガ 13,27 (60分) Sao 6,20 | ママ&ベビーヨガ(60分) 7,14,21 Risa | 太陽礼拝(75分) 22 Yoshie | 朝ヨガ(75分) 2,9,23 Asami 16,30 Maki |
| 11:00 | | | | | 11:00- | | |
| 11:30 | 11:30- | | | | 陰ヨガ(75分) 14,28 Risa | ベーシックヨガ(75分) 7,21 Risa | 11:15- ナディクレンジング(60分) 22 Natsu |
| 12:00 | ダーマヨガ(75分) 10,17,24 Asami | ハタヨガ(75分) 4,11,18,25 Mayo | 肩甲骨ヨガ(75分) 26 Kayo | | | | 11:30- 大人の美容バレエ(75分) 2,9,16 Yumi |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | | 13:30- バクティフローヨガ(75分) 11,25 Mayo | | 13:30- ホットアロマヨガ(60分) 6,13,20,27 Sao | | | |
| 15:00 | | | | | | | 15:00- アシュタンガヨガ(75分) 8,22 Yuya |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | 18:45- ホットヨガ(75分) 6,13,20,27 Maki | | | 18:00- 自重トレーニング&ヨガ(75分) 1,15 Maki |
| 20:00 | 20:00-21:15 ホットアロマ デトックスヨガ(75分) 3,10,17,24 Emi | ホット美姿勢ヨガ(75分) 4,11,18,25 Shiho | ホットヴァンヤサ ヨガ(75分) 12,19,26 Risa | シェイプアップ& パレトン(60) 5 Airi | ホット安眠ヨガ(75分) 13,27 Natsu | ハタヨガ& ヨガニードラ(75分) 20 Natsu | 20:00-21:15 ムーンサイクルヨガ(75分) 7,14,21 Mayo |
| 21:00 | | 女性限定 | | | | 女性限定 | 夜ヨガ(75分) 1,22 Miyuki |
| 21:30 | | | | | | | リストラティブ ヨガ(75) 8 Asami |
| 21:45 | | | | | | | |

お知らせ

- ▷ [NEW] 「Let's YOGA」6/29 (土) YOGAtyty school 卒業生による、一日中ヨガ三昧のヨガイベント!ぜひご参加ください。
- ▷ [NEW] ナディクレンジング 土 11:15~12:15 講師: Natsu インドの伝統的なヨガで、エネルギーの通り道の浄化を目的とします。たくさん体を動かしたい人におすすめです!
- ▷ 「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。

6 June 2019



LINE@ 満席のお知らせはLINEにて @nxo4634w