

2025年ゴールデンウィークスケジュール

HOTヨガスタジオ					
	5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)
10:00~	朝ヨガ	朝ヨガ	モーニング フローヨガ	朝ヨガ	代謝アップヨガ
	chizu	mika	keiko	mika	yuki
13:00~	エナジー フローヨガ	ヴィンヤサ フローヨガ	マインドアップ フローヨガ	インド伝統ヴィンヤサ フローレベル	ヴィンヤサ フローヨガ
	saya	shiori	chie	mayumi	shiori
15:00~	ナチュラル スタイルヨガ	初めてのヨガ	エナジー フローヨガ	ストレス リリースヨガ	ゆったりフローヨガ
	junko	shiori	yukari	chizu	keiko

常温ヨガスタジオ					
	5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)
11:00~	ローポジション エアリアル	休講	プラナーヤマと 瞑想	ヨガの本質 ~哲学と実践~	ローポジション エアリアル
	saya		yukari	mayumi	saya
13:00~	エアリアル&リリース ヨガ		むくみスッキリ やさしいエアリアル	アクティブフロー エアリアル	入門エアリアル
	chizu		shiki	mika	mika

ローポジションエアリアル

ハンモックを使用しないクラス