

レッスンスケジュール (9月)

2018/8/23 作成

	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
8:00	8:30-9:45 朝ヨガ やすこ						8:30-9:45 朝ヨガ ソノコ
9:00							
10:00	10:15-11:35 ゆっくりヨガ なつこ(3.5週)	10:15-11:35 ハタヨガベーシック やすこ	10:15-11:35 やさしいハタヨガ ヒロミ	10:15-11:35 ゆっくりヨガ なつこ	10:15-11:35 陰陽バランス調整ヨガ ケイコ(1.2.3週) ハタヨガベーシック やすこ(4週)	10:15-11:35 ハタヨガベーシック やすこ	10:15-11:35 ハタヨガベーシック ヒロミ
11:00							
12:00		12:15-13:30 ママヨガwithベイビー ソノコ(要予約)	12:15-13:15(60分) シニアヨガ ヒロミ	12:15-13:35 やさしいヨガと瞑想 なつこ	12:15-13:35 やさしいハタヨガ やすこ	12:15-13:30 ハタヨガフロー やすこ	12:15-13:35 やさしいヨガシナジー (初級) タカ
13:00							
14:00		14:15-15:30 やさしいハタヨガ ソノコ		14:00-15:20 ヨガシナジー コータ	14:15-15:30 ハタヨガフロー やすこ	14:15-15:30 手話ヨガ やすこ(要予約)	
15:00							
16:00				16:00-17:00 パーソナルレッスン コータ(要予約)			
17:00					17:00-18:00 パーソナルレッスン なつこ(要予約)		
18:00							
19:00			19:00-20:20 ハタヨガベーシック やすこ(要予約)		19:00-20:20 ゆっくりヨガ なつこ(要予約)		
20:00							

*スケジュールはやむをえず変更する場合があります。最新情報はHPでご確認ください。※赤字は変更した箇所です。
*19:00~のクラス、パーソナルレッスン・手話ヨガ・ママヨガwithベイビーは予約制です。HPでご予約ください。

<イベント>

9/9(日) 高尾599ミュージアム青空ヨガ 9:30-ケイコ
9/2(日) 8:30-朝ヨガ やすこ→ソノコ
9/6(木) 19:00-ゆっくりヨガ なつこ→やすこ
9/13(木) 19:00-ゆっくりヨガ なつこ→やすこ
9/15(土) 10:15-ベーシック ヒロミ→やすこ
9/20(木) 19:00-ゆっくりヨガ なつこ→やすこ
9/29(土) 8:30-朝ヨガ ソノコ→やすこ

<代講>

9/2(日) 10:15-ゆっくりヨガ
9/17(月) 12:15-ママヨガwithベイビー、14:15-やさしいハタヨガ

<休講>

9/2(日) 10:15-ゆっくりヨガ
9/17(月) 12:15-ママヨガwithベイビー、14:15-やさしいハタヨガ



TAKAO
yoga studio

HP: <https://takaovoa.iimdo.com/>