

レッスンスケジュール (10月)

2018/9/22 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(2,4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(1,3,4週) やすこ(2週)
11:00							
12:00		12:15-13:30 ママヨガwithベビー 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		14:15-15:35 やさしいハタヨガ ソノコ		14:15-15:35 ヨガシナジー コータ	14:15-15:30 ハタヨガフロー やすこ		
15:00						15:00-16:15 ピラティス(FRP) エリ(要予約)	
16:00				16:00-17:00 パーソナルレッスン コータ(要予約)			
17:00							
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(1,2,3週) やすこ(要予約)		18:45-20:00 ピラティス(FRP) タカ(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。最新情報はホームページでご確認ください。

*赤字は変更した箇所です

*スタジオの空いている時間でパーソナルレッスン・手話ヨガができます。お気軽にお問い合わせください。

*お問い合わせ、ご予約はホームページから

<イベント>

10/14(日) 高尾599ミュージアム青空ヨガ
9:30-やすこ

<休講>

10/16(火)19:00-ハタヨガベーシック
10/22(月)12:15-ママヨガ
10/29(月)12:15-ママヨガ

<代講>

10/4(木)19:00-ゆっくりヨガ やすこ→ソノコ
10/8(月)10:15-ベーシック やすこ→ソノコ
10/13(日)8:30-朝ヨガ ソノコ→やすこ
10/14(土)8:30-朝ヨガ やすこ→ソノコ
10/15(月)10:15-ベーシック やすこ→ソノコ
10/22(月)10:15-ベーシック やすこ→ソノコ
10/22(月)14:15-やさしいハタ ソノコ→やすこ

10/26(金)10:15-ベーシック やすこ→コータ
10/26(金)12:15-ハタフロー やすこ→コータ
10/27(日)8:30-朝ヨガ ソノコ→やすこ
10/28(土)8:30-朝ヨガ やすこ→ソノコ
10/29(月)10:15-ベーシック やすこ→ソノコ
10/29(月)14:15-やさしいハタ ソノコ→やすこ



TAKAO
yoga studio

HP: <http://takaoyoga.jp>