

時間割 ※全クラス、初めての方も慣れた方も受けていただけます。※**担当者名赤字**のクラスはオンラインレッスン対応です。

時間	日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
9:00	日曜ヨガ(月2回) 9:00~10:15 (75分)金田・大村						アイアンガーヨガ 9:00~10:30 (90分)大村
9:30							
10:00		アイアンガーヨガ 10:00~11:15 (75分)岡本	ベーシックヨガ 10:00~11:15 (75分)西田	ベーシックヨガ 10:00~11:15 (75分)オカベアヤ		アイアンガーヨガ 10:00~11:15 (75分)大村	
10:30							
11:00							ベーシックヨガ 11:00~12:15 (75分)西田・大村
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30					ベーシックヨガ (月2回 1,3週目) 13:30~14:45 (75分)オカベアヤ	ベーシックヨガ 13:30~14:45 (75分)西田	
14:00							
14:30							
19:00		アイアンガーヨガ 19:00~20:00 (60分)大村			アイアンガーヨガ 19:00~20:00 (60分)大村		
19:30			アイアンガーヨガ 19:30~20:45 (75分)大村				
20:00							
20:30		ベーシックヨガ 20:10~21:10 (60分)大村			アイアンガーヨガ入門 20:10~21:10 (60分)大村		
21:00							