

= 60min.
  = 75min.
  = 90min.

\* スケジュールはまれに変更になる場合がありますので、必ず**事前に確認**してからお越し下さい  
 \* 受付は**15分前**から始まり、レッスン中などそれより以前はご入店できませんのでご注意ください

	日	月	火	水	木	金	土
10:00			朝一番のリラックス、心と身体を深くほぐす 新レッスン「陰ヨガ」の登場です		週末のリフレッシュ、心と身体を活性化させる新レッスン「ハタ ヨガ」の登場です		10:00 ~ 11:15 <b>NEW</b> Daisuke ハタ ヨガ
11:00	10:00 ~ 11:30 Kaoru アシュタンガ ヨガ フル プライマリー		11:00 ~ 12:15 Nanako 陰(いん)ヨガ	11:00 ~ 12:15 Kaoru アシュタンガ ビギナー/ベーシック	11:00 ~ 12:00 Kaoru シバナンダ ヨーガ	11:00 ~ 12:15 当面の間、お休みと させていただきます	11:30 ~ 12:45 Shige アシュタンガ ベーシック <b>オススメ</b>
12:00	11:45 ~ 13:00 Kaoru シバナンダ ヨーガ	12:00 ~ 13:00 Takae パワー ヨガ					
13:00							13:00 ~ 14:00 Shige ビギナー アシュタンガ ヨガ
14:00	13:15 ~ 14:15 Kaoru ビギナー アシュタンガ ヨガ		祝日にレッスンが増えたり、ワークショップの影響で スケジュールが変更になる場合がありますので <b>必ず 事前にスケジュールを確認</b> してからお越し下さい				
15:00	ワークショップ & etc 実施日、時間帯は各回 により変わります						
18:00							
19:00			18:30 ~ 19:30 Shige パワー ヨガ	18:30 ~ 19:30 Kaoru ヨガする時間	18:30 ~ 19:45 Kaoru シバナンダ ヨーガ	19:00 ~ 21:30 当面の間、お休みと させていただきます	
20:00	アシュタンガ ビギナー/ベーシック 参加されるお客様のレベルに応じて 内容が変わる、気配りレッスンです		19:45 ~ 21:00 Shige アシュタンガ ビギナー/ベーシック <b>オススメ</b>	19:45 ~ 21:15 Kaoru アシュタンガ ヨガ フル プライマリー	20:00 ~ 21:00 Kaoru ビギナー アシュタンガ ヨガ		
21:00							