

* 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下さい
 * ご予約を頂いていないため、参加されたいレッスンの**受付時間中に直接**お越し下さい

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

	日	月	火	水	木	金	土	
10:00	<div style="background-color:#E57373; padding:5px; border:1px solid black;">10:00 ~ 11:30 Kaoru アシュタンガ ヨガ フル プライマリー</div> <div style="background-color:#2196F3; padding:5px; border:1px solid black;">11:45 ~ 13:00 Kaoru シバナンダ ヨーガ</div> <div style="background-color:#4CAF50; padding:5px; border:1px solid black;">13:15 ~ 14:15 Kaoru ビギナー アシュタンガ ヨガ</div>	<div style="border:1px solid gray; border-radius:50%; padding:10px; width:40px; margin:auto;">定休日</div>	ヨギーナのイチオシ、 クリアーヨーガ!!		脂肪燃焼、ダイエットに アシュタンガ!!		10:00 ~ 11:15 NEW Hiroko クリアーヨーガ オススメ	
11:00			10:30 ~ 11:30 Hiroko クリアーヨーガ	10:30 ~ 11:30 Kaoru ビギナー アシュタンガ ヨガ	10:30 ~ 11:30 Kaoru クリアーヨーガ	10:30 ~ 11:30 Kaoru ビギナー アシュタンガ ヨガ	10:30 ~ 11:30 Kaoru ビギナー アシュタンガ ヨガ オススメ	
12:00			心と体をほぐす ▶ 心身を動かし ▶ 躍動させ瞑想し ▶ 1ステップアップ				11:30 ~ 12:45 Shige アシュタンガ ベーシック	
13:00			<div style="border:1px solid gray; border-radius:15px; padding:5px; margin:auto;"> 考え抜かれた4日間の特別プログラムを毎日続けて頂くために、1回換算 400円からのとってもお得な「平日午前用フリーパス」をご用意しました </div>					
14:00	<div style="border:1px solid gray; border-radius:15px; padding:5px; margin:auto;"> 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必ず 事前にスケジュールを確認してからお越し下さい </div>							
15:00	講座・養成コース 実施日、時間帯は各回 により異なります							
17:00	講座・養成コース 実施日、時間帯は各回 により異なります							
18:00	ヨギーナの代名詞 心と呼吸するヨガ クリアーヨーガ オススメ							
19:00	一週間の疲れをリセットするレッスン							
20:00	18:30 ~ 19:30 Shige ビギナー アシュタンガ ヨガ	18:30 ~ 19:30 Kaoru ヨガする時間	18:30 ~ 19:45 Kaoru クリアーヨーガ オススメ	19:00 ~ 20:15 NEW Hisami ヴィンヤサ ヨガ オススメ		講座・養成コース 実施日、時間帯は各回 により異なります		
21:00	<div style="border:1px solid gray; border-radius:15px; padding:5px; margin:auto;"> 待望の火曜日のアシュタンガ ヨガ ビギナークラスに ハーフプライマリー ヨギーナならではの充実の2レッスン </div>		19:45 ~ 21:00 Shige アシュタンガ ベーシック オススメ	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			