

スケジュール (2019.10.1(火)~)

時間／曜日	月	火	水	木	金
<u>9:30~10:30</u>	Satoko 朝活健康ヨガ(★)	井上敦子 基本のハタヨガ(★)	マリーナ 体幹& バランスヨガ(★)	富澤恵 優しいハタヨガ(★)	
<u>11:00~12:00</u>	Satoko ビジャヨガ(★)	井上敦子 ハートオブヨガ(★★)	マリーナ ハタヨガ・ フロー(★★)	富澤恵 ハタヨガ(★★)	
<u>18:30~19:30</u>		みづえ マインドフルネス 瞑想とヨーガ(★)		伊澤幸穂 やさしい夜の ハタヨガ(★)	酒見駿介 Odaka Yoga ベーシックフロー(★)
<u>19:50~20:50</u>		みづえ ハタヨガ ベーシック(★)		伊澤幸穂 リラックスヨガ(★)	酒見駿介 Odaka Yoga プラーナフロー(★★)

★は運動量の目安です。

ご予約はこちらから。



YOGA STUDIO
PRANA