



月 火 水 木 金 土 日

8月より平日のレッスン開始時間に変更となります。

※月曜日『アナトミック骨盤ヨガ』さかたのりご先生のクラスのみ変更はありません。18:45スタートとなりますので、お気を付けください。

Table with 7 columns (days) and 5 rows (weeks). Each cell contains lesson details: time, instructor, and class name. Includes a '休講' (closed) status for several days.

●赤字の時間は特別代行クラスです。 ※すべてのクラスが体験可能です。 ※★印はヨガ初心者にお薦めのクラスです。

☆お知らせ☆

新型コロナウイルス感染拡大予防のため人数制限をもうけさせて頂いております。先着順にてご参加いただいておりますがご来店人数によってはご参加頂けない可能性がありますことをご了承願います。不安な方はご予約も承っておりますのでスタジオまでお問い合わせをお願い致します。

☆片野瑛子先生レギュラークラス☆



『ヴィンヤサ&リストラティブ』 毎週金曜日 19:15～20:45(90分)

呼吸と動きをフローさせながら積みあげる、ヴィンヤサヨガのクラス。土台となる下半身やコアの力強さを目覚めさせながら、呼吸に合わせて流れるように動いていきます。クラス後半には、リラックスヨガ『リストラティブヨガ』や呼吸法で心身をたっぷりと緩めていきます。なんだかスッキリしない、ダルい・・・と、感じている方！是非参加されてみて下さいね☆

初心者大歓迎!!

今月のオススメ!

