

## 2020年 4~6月 レッスンスケジュール

\* ★マークの数は運動量です。ヨガ初心者の方でも全てのレッスンが体験可能です。

\* レッスン詳細はホームページのレッスンでご確認ください。

\* 男女ミックスクラス ▲マーク

|       | 月 | 火 | 水                                        | 木                                          | 金 | 土                                   | 日                                     |
|-------|---|---|------------------------------------------|--------------------------------------------|---|-------------------------------------|---------------------------------------|
| DAY   |   |   |                                          | 14:00-15:00(第1,3) <b>わか</b><br>ゆるめるストレッチヨガ |   | 10:00-11:00 <b>つか</b><br>▲からだリラックス★ | 9:00-10:00 <b>たき</b><br>▲リラックス(陰ヨガ) ★ |
|       |   |   |                                          |                                            |   | 11:30-12:30 <b>つか</b><br>▲ベーシックヨガ★★ | 10:30-11:30 <b>たき</b><br>▲リフレッシュヨガ★★  |
| NIGHT |   |   | 18:30-19:30 <b>さほ</b><br>ゆるみヨガ (リラックス) ★ | 19:30-20:15(第1,3) <b>たき</b><br>▲肩こり解消ヨガ★   |   |                                     |                                       |
|       |   |   |                                          | 19:00-20:00(第2,4) <b>みなみ</b><br>▲気付きのヨガ★   |   |                                     |                                       |
|       |   |   | 20:00-21:00 <b>さほ</b><br>代謝アップヨガ★★       | 20:30-21:30<br>▲ (第1,3)安眠ヨガ★ <b>たき</b>     |   |                                     |                                       |