

基本スケジュール

* 初級/中級は運動量の違いですので、ヨガ初心者の方でも全てのレッスンが体験可能です。

* 詳細はwebスケジュールをご確認ください。

	月	火	水	木	金	土	日
D A Y ☀				14:00-15:00(第1,3) 初級 (リラックス)		10:00-11:00 初級 (リラックス) 10:30-11:30 中級 14:00-15:00(不定期) 中級	9:00-10:00 初級 (リラックス) 10:30-11:30 中級フロー 12:00-13:00 中級フロー&リラックス
N I G H T ★	20:00-21:00 メンズヨガ (男性のみ)		18:30-19:30 初級 (リラックス) 20:00-21:00 中級	19:00-20:00 中級 20:30-21:30 初級 (リラックス)	20:00-21:00(第2) ピラティス		