

January

はじめてのアシュタンガヨガマイソールクラスは、時間内自由に入退します。好きな時間に練習をはじめて終わり次第帰ります。

	mon	the	wed	thu	fri	sat	sun
9:30	<p>※1月3日は祝日扱いとなり、夜クラスはお休み。 午前中にアシュタンガクラスを10:00～11:30で行います。</p>						<p>9:30～11:00 アシュタンガヨガ ハーブプライマリー naoki or ai</p>
11:00	<p>9 0min ハタヨガ shiori</p>			<p>9 0min リラックスハタ shiori</p>		<p>11:00～12:30 ハタヨガ ai</p>	<p>11:10～12:10 はじめての アシュタンガヨガ naoki</p>
18:30 ～21:00	<p>フリースタイル naoki</p>	<p>18:30～20:30 はじめての アシュタンガヨガ マイソール ai</p>	<p>フリースタイル naoki</p>	<p>18:30～20:30 はじめての アシュタンガヨガ マイソール ai</p>	<p>フリースタイル naoki</p>	<p>13:30～15:00 受講申込者対象 Yoga集中クラス ai</p>	<p>12:30～13:45 リラックスハタ shiori</p>
19:00	<p>7 5min アシュタンガヨガ ハーブプライマリー naoki</p>		<p>6 0min はじめての アシュタンガヨガ naoki</p>		<p>7 5min アシュタンガヨガ ハーブプライマリー naoki</p>		
お知らせ	<ul style="list-style-type: none"> ・アシュタンガヨガクラスは、ムーンデーはお休みです（9日月曜日、23日月曜日） ・ハタヨガは通常通り開催されます。 ・午前中クラスは予約制です。お手数ですがWEBの予約フォームかお電話にてご予約下さい。 						