

# YOGA CLASS Mar 2020

★の数はクラスの強度です

	Mon.	Tue	Wed	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
代行	11日・18日（水）11:00～12:15 陰陽ヨガ→休講						
11:00～12:15	はじめましてのヨガ Chizu ★	アロマリラックス Hitomi ★	陰陽ヨガ Akko ★★	10:00～11:15 ベビトレヨガ みほ	リラックスビューティー ヨガ Junko ★		リリース&チャージヨガ Akiyo ★★
11:45～13:00				美ヨガ Hiromi (お子様連れOK)		ヨガ指導者 養成講座	
15:00～16:15			マタニティヨガ Hiromi 予約制(当日11:30まで)	バクティヨーガ ワークショップ	キールタン アカデミー		
19:30～20:45		ディープリラックス Junko ★	美活ヨガ(第1第3) Hiromi ★★★		陰ヨガ(第2,4) Akko ★	17:00～19:00 生きてく心理学	

クラス時間外

トリートメント/プライベートレッスン

毎週金曜日14:00～16:00 / 第1・3金曜日 19:15～21:15 『歌うヨーガ/キールタンアカデミー』

毎週木曜日 14:00～16:00 『マドゥさんバクティヨーガクラス (キールタン、バガヴァッド・ギター、ジャパ瞑想)』

3月28日(土) 13:30～16:00 『Yurikago Healing Kirtan』