

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				8:45 ハタヨガ 10:00 はじめてのヨガ 19:00 ハタヨガ 20:15 マインドフルネスヨガ		9:00 朝yoga Kaori
4	5	6	7	8	9	10
10:00 Aromaリラックス Akane	15:00 はじめてのヨガ 20:00 ハタヨガ	10:00 ハタヨガフロー Miyako 20:00 はじめてのヨガ Asami	8:45 ピラティス 10:00 Aromaリラックス ヨガ指導者養成講座 19:00 ピラティス 20:15 Aromaリラックス	8:45 ハタヨガ 10:00 はじめてのヨガ 19:00 ハタヨガ 20:15 マインドフルネスヨガ	8:30 心を楽にする ヨーガスートラ 10:00 朝yoga Souko	9:00 朝yoga mizuki
11	12	13	14	15	16	17
10:00 Aromaリラックス Akane	15:00 はじめてのヨガ 20:00 ハタヨガ	10:00 ハタヨガフロー Miyako 20:00 はじめてのヨガ Asami	8:45 ピラティス 10:00 Aromaリラックス ヨガ指導者養成講座 19:00 ピラティス 20:15 Aromaリラックス	8:45 ハタヨガ 10:00 はじめてのヨガ 19:00 ハタヨガ 20:15 マインドフルネスヨガ	ヨガ指導者養成講座	8:30 Yoga+Flower in SOLFLOWS
18	19	20	21	22	23	24
10:00 Aromaリラックス Akane	20:00 ハタヨガ	10:00 ハタヨガフロー Miyako 20:00 はじめてのヨガ Asami	8:45 ピラティス 10:00 Aromaリラックス ヨガ指導者養成講座 19:00 ピラティス 20:15 Aromaリラックス	8:45 ハタヨガ 10:00 はじめてのヨガ 19:00 ハタヨガ 20:15 マインドフルネスヨガ	ヨガ指導者養成講座	
25	26	27	28	29	30	
10:00 Aromaリラックス Akane	15:00 はじめてのヨガ 20:00 ハタヨガ	10:00 ハタヨガフロー Miyako 20:00 はじめてのヨガ Asami	8:45 ピラティス 10:00 Aromaリラックス ヨガ指導者養成講座 19:00 ピラティス 20:15 Aromaリラックス	シュクラヨガスタジオ 9周年!! thank you always		

*水曜日産後ヨガの会場は cafe NINOKURA になります。

*キャンセル・欠席について

・キャンセル手続き無き場合は、欠席となり 1 回分のレッスンが消化されます。

・当日キャンセルは、なるべくお控えください。

最新スケジュールの確認と
ご予約はこちらから↓



Sukra Yoga Studio (シュクラヨガスタジオ)

〔Address〕 本庄市日の出3-1-7

〔Tel〕 070-5459-5084

〔Mail〕 sukra0319@gmail.com

*スタジオでのクラスはオンラインでも受講できます。