

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 新月	4	5	6
	20:00 ハタヨガ Souko	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 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 マインドフルネヨガ		9:00 朝yoga Mizuki
7	8	9	10	11	12	13
10:00 Aromaリラックス Akane	10:00 骨盤調整 (in NINOKRA) 15:00 はじめてのヨガ 20:00 ハタヨガ Souko	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 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 マインドフルネヨガ	9:00 ヨガスートラ哲学 10:30 朝yoga Souko	9:00 朝yoga Kaori
14	15	16	17	18	19	20
10:00 Aromaリラックス Akane	20:00 ハタヨガ Souko	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 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 マインドフルネヨガ	指導者養成講座	8:30 Yoga+Flower (in SOLFLWS)
21	22	23	24	25	26	27
10:00 Aromaリラックス Akane	10:00 骨盤調整 (in NINOKRA) 15:00 はじめてのヨガ 20:00 ハタヨガ Souko	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 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 マインドフルネヨガ	指導者養成講座	
28	29	30	31	4月1日	2	3
10:00 Aromaリラックス Akane	20:00 ハタヨガ Souko	休講	休講	8:45 ハタヨガ 10:00 はじめてのヨガ 19:00 ハタヨガ 20:15 マインドフルネヨガ		

- * 少人数制の為、ご予約優先となります。
- * スタジオでのレッスンはオンラインでも受講できます。
- * キャンセル・欠席について
 - ・キャンセル手続き無い場合は、一回分のレッスンが消化、又はキャンセル料をいただきます。
 - ・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