

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			8:45 ピラティス 10:00 Aromaリラックス <b>指導者養成講座</b> 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	8:00 朝yoga Souko	9:00 朝yoga Mizuki
5	6	7	8	9	10	11
10:00 Aromaリラックス Akane	15:00 ほぐしヨガ  20:00 ハタヨガ	10:00 今を感じるヨガ 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 <b>指導者養成講座</b>  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		9:00 朝yoga Kaori
12	13	14	15	16	17	18
10:00 Aromaリラックス Akane	10:00 調整ヨガ(NINOKURA)  15:00 ほぐしヨガ 20:00 ハタヨガ	10:00 今を感じるヨガ 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 <b>指導者養成講座</b>  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	18:30 <b>Yoga+Flower</b> <b>in SOLFLOWS</b>	8:00 朝yoga Souko
19	20	21	22	23	24	25
9:30 <b>長月(9月)を 感じるヨガ</b> (ハーブティー付き) <b>in花園店</b>	15:00 ほぐしヨガ  20:00 ハタヨガ	10:00 今を感じるヨガ Miyako 11:30 <b>オーガニック おはぎ講座</b> <b>in花園店</b> 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  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		9:00 朝yoga Ayaka
26 新月●	27	28	29	30		
10:00 Aromaリラックス Akane	10:00 調整ヨガ(NINOKURA)  15:00 ほぐしヨガ 20:00 ハタヨガ	10:00 今を感じるヨガ 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 <b>11/3分振替</b>  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  11/4分振替  19:00 ハタヨガ 20:15 マインドフルネスヨガ		

\* 火曜日10:00 調整ヨガはcafé NINOKURAさんになります。

\* 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。