

月	火	水	木	金	土	日
					1	2 9:00 朝yoga Kaori 指導者養成講座
3 10:00 癒しのヨガ Akane	4 15:00 ほぐしヨガ 20:00 ハタヨガ	5 10:00 今を感じるヨガ Miyako 20:00 はじめてのヨガ Asami	6 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	7 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 指導者養成講座	9
10	11 10:00 骨盤調整 (in NINOKRA) 15:00 ほぐしヨガ 20:00 ハタヨガ	12 10:00 今を感じるヨガ Miyako 20:00 はじめてのヨガ Asami	13 8:45 ピラティス 10:00 Aromaリラックス 指導者養成講座 20:15 Aromaリラックス	14 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	15	16 9:00 朝yoga Mizuki 指導者養成講座
17 10:00 癒しのヨガ Akane	18 15:00 ほぐしヨガ 20:00 ハタヨガ	19 10:00 今を感じるヨガ Miyako 20:00 はじめてのヨガ Asami	20 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	21 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	22 8:30 心を楽にする ヨーガスートラ 10:00 朝yoga Souko	23
24/31 10:00 癒しのヨガ Akane	25 新月 10:00 骨盤調整 (in NINOKRA) 15:00 ほぐしヨガ 20:00 ハタヨガ	26 10:00 今を感じるヨガ Miyako 20:00 はじめてのヨガ Asami	27 8:45 ピラティス 10:00 Aromaリラックス	28 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	29	30 9:00 朝yoga Mizuki 11:40 大地の呼吸を感じる ヨガ 15:10 in SOLFLOWS

* 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。