

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		10:00 今を感じるヨガ Miyako	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	19:00 癒しのヨガ nao	9:00 朝yoga kaori 指導者養成講座 深谷花園店
6	7	8	9	10	11	12
10:00 癒しのヨガ Akane	15:00 ほぐしヨガ 20:00 ハタヨガ Souko	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 指導者養成講座 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 11:00 バレンタインスイーツ 料理教室	
13	14	15	16	17	18	19
10:00 癒しのヨガ Akane	10:00 骨盤調整 (in NINOKRA) 15:00 ほぐしヨガ 20:00 ハタヨガ Souko	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 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	指導者養成講座 深谷花園店 19:00 癒しのヨガ nao	9:00 朝yoga Souko
20(新月)	21	22	23	24	25	26
10:00 癒しのヨガ Akane	15:00 ほぐしヨガ 20:00 ハタヨガ Souko	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	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	8:30 心を紐解くストラ 10:00 朝yoga Souko	指導者養成講座 深谷花園店
27	28					
10:00 癒しのヨガ Akane 13:00 チャイ講座	10:00 骨盤調整 (in NINOKRA) 15:00 ほぐしヨガ 20:00 ハタヨガ Souko					

- * 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