

月	火	水	木	金	土	日
		1 10:00 今を感じるヨガ Miyako 20:00 はじめてのヨガ Asami	2 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	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	4 8:00 朝yoga Souko 19:00 癒しのヨガ Nao	5 指導者養成講座 深谷花園店
6 10:00 癒しのヨガ Akane	7 15:00 ほぐしヨガ 20:00 ハタヨガ	8 10:00 今を感じるヨガ Miyako 20:00 はじめてのヨガ Asami	9 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	10 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	11 11:00 チャイ講座 深谷花園店	12 9:00 朝yoga Kaori
13 10:00 癒しのヨガ Akane	14 10:00 骨盤調整 (in NINOKRA) 15:00 ほぐしヨガ 20:00 ハタヨガ	15 10:00 今を感じるヨガ Miyako 20:00 はじめてのヨガ Asami	16 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	17 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 8:30 心を楽にする ヨーガスートラ 10:00 朝yoga Souko 19:00 癒しのヨガ Nao	19 8:30 Yoga+Fower in Solflows
20 10:00 癒しのヨガ Akane	21 母熊さんによるお弁当WS 20:00 ハタヨガ	22 10:00 今を感じるヨガ Miyako 15:00 ほぐしヨガ 20:00 はじめてのヨガ Asami	23 8:45 ピラティス 10:00 Aromaリラックス 20:15 Aromaリラックス	24 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	25 アーユルヴェーダ料理教室 深谷花園店	26 9:00 朝yoga Mizuki 指導者養成講座 深谷花園店
27 10:00 癒しのヨガ Akane	28 10:00 骨盤調整 (in NINOKRA) 15:00 ほぐしヨガ 20:00 ハタヨガ	29 10:00 今を感じるヨガ Miyako 20:00 はじめてのヨガ Asami	30	31 8:45 ハタヨガ 10:00 はじめてのヨガ 19:00 ハタヨガ		

* 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。