

5月 Lesson Schedule

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
10:00 癒しのヨガ Akane	15:00 ほぐしヨガ 20:00 ハタヨガ		6/29振替	6/30振替		8:30 Yoga+Fower in Solflows
8	9	10	11	12	13	14
10:00 癒しのヨガ Akane	10:00 ゆるヨガ (in NINOKRA) 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 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 マインドフルネスヨガ	指導者養成講座 深谷花園店	9:00 朝yoga Kaori
15	16	17	18	19	20	21
10:00 癒しのヨガ 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 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 マインドフルネスヨガ	9:00 朝yoga Souko 10:30 心を楽にする ヨーガスートラ 14:00 チャイ講座 (花園店)	指導者養成講座 深谷花園店
22	23	24	25	26	27	28
10:00 癒しのヨガ Akane	10:00 ゆるヨガ (in NINOKRA) 15:00 ほぐしヨガ 20:00 ハタヨガ	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	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 マインドフルネスヨガ	9:00 朝yoga Souko	9:00 朝yoga Mizuki 指導者養成講座 深谷花園店
29	30	31				
10:00 癒しのヨガ Akane	15:00 ほぐしヨガ (6/27日分！) 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				

* 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。