

1月 Lesson Schedule

月		火	水	木	金	±	日	
1		2	3	4	5	6	7	
				8:45 ピラティス			8:30 朝yoga	Kaori
				10:00 アロマヨガ	10:00 はじめてのヨガ			
				指導者養成講座			指導者養成講座	
				19:00 ピラティス	19:00 ハタヨガ		1	
0		•	40	20:15 癒しのヨガ	20:15 フィーリングヨガ	13	4.4	
8		9	10	11	12		14	0 1
10.00	A1	10.00 × 1 = = = = 1	10.00 7 (11) 5774 15 15	8:45 ピラティス	10.00 はじゅてのつぎ		8:30 朝yoga	Souko
10:00 癒しのヨガ	Akane	10:00 ベビママヨガ Akane	10:00 フィーリングヨガ Miyako	10:00 アロマヨガ 指導者養成講座	10:00 はじめてのヨガ	10:30 はじめての ヨーガスートラ	指導者養成講座	
		15:00 はじめてのヨガ		扣等有贵以明正		バガヴァットギーター	相等有贵权确定	
		10.00 12 03 00 07 177		 19:00 ピラティス	 19:00 ハタヨガ	70397914 3	1	
		20:00 ハタヨガ	20:00 はじめてのヨガ Asami		20:15 フィーリングヨガ		1	
15		16	17	18	19	20	21	
				8:45 ピラティス		9:00 朝yoga Souko	9:00 朝yoga	Mizuki
10:00 癒しのヨガ	Akane		 10:00 フィーリングヨガ Miyako	10:00 アロマヨガ	10:00 はじめてのヨガ	10:30 ピラティス Souko	1	
				指導者養成講座			8:30 Yoga+flower	
		15:00 はじめてのヨガ					in solflows	
				19:00 ピラティス	19:00 ハタヨガ			
		20:00 ハタヨガ	20:00 はじめてのヨガ Asami		20:15 フィーリングヨガ			
22		23	24	25	26	27	28	
				8:45 ピラティス		8:30 朝yoga Asami	9:00 朝yoga	Souko
10:00 癒しのヨガ	Akane	10:00 マタニティヨガ mie	10:00 フィーリングヨガ Miyako	10:00 アロマヨガ	10:00 はじめてのヨガ		10:30 ピラティス	Souko
						指導者養成講座	I	
		15:00 はじめてのヨガ					1	
		. – 1*		19:00 ピラティス	19:00 ハタヨガ		I	
29		20:00 ハタヨガ 30	20:00 はじめてのヨガ Asami 31	20:15 癒しのヨカ	20:15 フィーリングヨガ			
29		30	31					
10:00 癒しのヨガ	Akane		 10:00 フィーリングヨガ Miyako				I	
10:00 悪しのヨガ	Akarie		10:00 フィーリンショカ Miyako				I	
		15:00 はじめてのヨガ					1	
		10.00 18.007 (07.37)					1	
		20;00 ハタヨガ	20:00 はじめてのヨガ Asami				1	

最新スケジュールの確認と ご予約はこちらから↓

*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。



Sukra Yoga Studio (シュクラヨガスタジオ)

(Adress) 本庄市日の出3-1-7 (Tel) 070-5459-5084

(Mail) sukra0319@gmail.com