

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				10:00 はじめてのヨガ 19:00 ハタヨガ 20:15 フィーリングヨガ		8:30 朝yoga Souko <b>指導者養成講座</b>
4	5	6	7	8	9	10
10:00 癒しのヨガ Akane	15:00 癒しのヨガ 20:00 ハタヨガ Souko	10:00 フィーリングヨガ Miyako 20:00 はじめてのヨガ Asami	8:45 ピラティス 10:00 アロマヨガ <b>12:00 指導者養成講座</b> 19:00 ピラティス 20:15 癒しのヨガ	10:00 はじめてのヨガ 19:00 ハタヨガ 20:15 フィーリングヨガ	9:00 朝ヨガ Asami	8:30 朝yoga kaori <b>指導者養成講座</b>
11	12	13	14	15	16	17
10:00 癒しのヨガ Akane	10:00 ベビママヨガ Akane 15:00 癒しのヨガ 20:00 ハタヨガ Souko	10:00 フィーリングヨガ Miyako 20:00 はじめてのヨガ Asami	8:45 ピラティス 10:00 アロマヨガ <b>12:00 指導者養成講座</b> 19:00 ピラティス 20:15 癒しのヨガ	10:00 はじめてのヨガ 19:00 ハタヨガ 20:15 フィーリングヨガ	9:00 朝ヨガ Mizuki  11:00~14:00 アーユルヴェーダ料理	8:30~ Yoga+Flower <b>指導者養成講座</b>
18	19	20	21	22	23	24
	15:00 癒しのヨガ 20:00 ハタヨガ Souko	10:00 フィーリングヨガ Miyako 20:00 はじめてのヨガ Asami	8:45 ピラティス 10:00 アロマヨガ <b>12:00 指導者養成講座</b> 19:00 ピラティス 20:15 癒しのヨガ	10:00 はじめてのヨガ 19:00 ハタヨガ 20:15 フィーリングヨガ	9:00 朝yoga souko  10:30~12:30 はじめての ヨガ哲学	9:00 朝yoga souko 10:30 ピラティス Souko
25	26	27	28	/29	30	31
10:00 癒しのヨガ Miyako	10:00 マタニティヨガ Mie 15:00 癒しのヨガ 20:00 ハタヨガ Souko	10:00 フィーリングヨガ ritsuko 20:00 はじめてのヨガ Asami	8:45 ピラティス 10:00 アロマヨガ 19:00 ピラティス 20:15 癒しのヨガ	8:30 朝yoga 10:00 はじめてのヨガ 19:00 ハタヨガ 20:15 今年最後のヨガ		

- \* 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