

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					9:00 朝yoga chika	研修
3	4	5	6	7	8	9
10:00 ビギナー/癒し Souko	10:00 ペピママヨガ Akane 15:00 ベーシック/アロマ Souko 19:00 ピラティス Souko 20:15 ビギナー/癒し masami		8:45 ピラティス 10:00 ベーシック/アロマ <b>指導者養成講座</b> 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	9:00 朝yoga Souko 10:30 ピラティス 12:00 心のヨガ ヨーガスートラ 18:00 ピラティス 19:15 ハタヨガ	9:00 朝yoga Mizuki 10:30 ピラティス Souko 13:00~19:00 よもぎ蒸し✦ 至福のヨガ
10	11	12	13	14	15	16
10:00 ビギナー/癒し Akane	15:00 ベーシック/アロマ Souko 19:00 ピラティス Souko 20:15 ビギナー/癒し masami		8:45 ピラティス 10:00 ベーシック/アロマ <b>指導者養成講座</b> 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	8:30 朝yoga kaori <b>8:30 Yoga+flower in solflows</b> 18:00 ピラティス 19:15 ハタヨガ	9:00 朝yoga natsuki <b>パークヨガ開催</b> 9:30~ マリーゴールドの丘
17	18	19	20	21	22	23
10:00 ビギナー/癒し Akane	10:00 マタニティヨガ mie 15:00 ベーシック Souko 19:00 ピラティス Souko 20:15 ビギナー/癒し masami		8:45 ピラティス 10:00 ベーシック/アロマ <b>指導者養成講座</b> 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	9:00 朝yoga Souko 10:30 ピラティス Souko 18:00 ピラティス 19:15 ハタヨガ	9:00 朝yoga mizuki
24	25	26	27	28	29	30
10:00 ビギナー/癒し Akane	10:00 ペピママヨガ Akane 15:00 ベーシック/アロマ Souko 19:00 ピラティス Souko 20:15 ビギナー/癒し masami		8:45 ピラティス 10:00 ベーシック/アロマ <b>指導者養成講座</b> 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	9:00 朝yoga Souko 10:30 ピラティス 18:00 ピラティス 19:15 ハタヨガ	9:00 朝yoga Souko 10:30 ピラティス

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

\*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。

\*スタジオでのクラスはオンラインでも受講できます。