

# 12月 Lesson Schedule

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1
	8:00 太陽礼拝				9:00 ハタヨガ souko 10:30 ピラティス	8:30 朝yoga souko 指導者養成講座
2	3	4	5	6	7	8
10:00 ビギナー/癒し Akane	10:00 ベースキンシップヨガ Akane 15:00 ベーシック/アロマ Souko 19:00 ボディメイクピラティス masami 20:15 ビギナー/癒し masami	8:30 ハタヨガ Souko 指導者養成講座 19:00 ベーシック/ mayu	8:45 ピラティス 10:00 ベーシック/アロマ 11:30 産後ピラティス 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 akane 指導者養成講座	8:30 朝yoga kaori 10:30 英語deキッズヨガ mizuki
9	10	11	12	13	14	15
10:00 ビギナー/癒し Akane	15:00 ベーシック/アロマ Souko 19:00 ボディメイクピラティス masami 20:15 ビギナー/癒し masami		10/31振替	11/29振替		8:30 朝yoga kaori
16	17	18	19	20	21	22
10:00 ビギナー/癒し Akane	19:00 ボディメイクピラティス masami 20:15 ビギナー/癒し masami	8:30 ハタヨガ Souko 指導者養成講座 19:00 ベーシック/ mayu	8:45 ピラティス 10:00 ベーシック/アロマ 11:30 産後ピラティス 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 akane 8:30 Yoga+flower in solflows	8:30 朝yoga souko 指導者養成講座
23	24	25	26	27	28	29
10:00 ビギナー/癒し Akane	10:00 ベースキンシップヨガ 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 Souko	8:30 ハタヨガ Souko 指導者養成講座	8:45 ピラティス 10:00 ベーシック/アロマ 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 朝ヨガ souko 10:30 ピラティス 12:00 産後ピラティス	8:30 ハタヨガ souko 10:00 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↓



**\*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)**

[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。**