

7月 Lesson Schedule

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	10:00 ベーシック/アロマ Souko 15:00 ベーシック/アロマ Souko 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー masami	8:30 ハタヨガ souko 指導者養成講座	9:00 ピラティス 10:15 ベーシック/アロマ 19:00 ピラティス Souko 20:15 ハタヨガ Souko	10:00 ビギナー/癒し Souko 19:00 ハタヨガ Souko 20:15 ベーシック/アロマ Souko	9:00 朝yoga souko 10:30 はじめてピラティス	8:30 朝yoga nao 指導者養成講座
7	8	9	10	11	12	13
10:00 ビギナー/癒しのヨガ Akane	10:00 女性のためのヨガ Souko 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー masami	8:30 ハタヨガ souko	9:00 ピラティス 10:15 ベーシック/アロマ 11:30 産後ピラティス 19:00 ピラティス Souko 20:15 ハタヨガ Souko	10:00 ビギナー/癒し Souko 19:00 ハタヨガ Souko 20:15 ベーシック/アロマ Souko	9:00 朝yoga mayu 指導者養成講座	8:30 朝yoga ayumi 10:00 はじめてピラティス souko 12:00~18:00 よもぎ蒸し+ヨガ
14	15	16	17	18	19	20
10:00 ビギナー/癒しのヨガ natsuki	10:00 ベーシック/アロマ Souko 15:00 ベーシック/アロマ Souko 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー masami	8:30 ハタヨガ souko 指導者養成講座	9:00 ピラティス 10:15 ベーシック/アロマ 19:00 ピラティス Souko 20:15 ハタヨガ Souko	10:00 ビギナー/癒し Souko 19:00 ハタヨガ Souko 20:15 ベーシック/アロマ Souko	9:00 朝yoga kaori	8:30 朝yoga mayu 指導者養成講座
21	22	23	24	25	26	27
10:00 ビギナー/癒しのヨガ souko 11:30 はじめてピラティス	10:00 女性のためのヨガ Souko 15:00 ベーシック/アロマ Souko 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー masami	8:30 ハタヨガ souko 指導者養成講座	9:00 ピラティス 10:15 ベーシック/アロマ 11:30 産後ピラティス 19:00 ピラティス Souko 20:15 ハタヨガ Souko	10:00 ビギナー/癒し Souko 19:00 ハタヨガ Souko 20:15 ベーシック/アロマ Souko	9:45 m'sdining 至福のヨガ 18:00 Yoga+flower in solflows	8:30 朝yoga ayumi 指導者養成講座
28	29	30	31			
10:00 ビギナー/癒しのヨガ Akane	15:00 ベーシック/アロマ Souko 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー masami	8:30 ハタヨガ souko	9:00 ピラティス 10:15 ベーシック/アロマ 8/14振替 19:00 ピラティス Souko 20:15 ハタヨガ Souko			

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。

* スタジオでのクラスはオンラインでも受講できます。

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