

11月 Lesson Schedule

月	火	水	木	金	土	日
					1 9:00 朝ヨガ kaori	2 8:30 朝yoga nao ボタニカルペイント masami
3 10:00 ビギナー/癒し mayu	4 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/癒し masami	5 8:30 朝ヨガ souko 指導者養成講座	6 9:00 ピラティス 10:15 ベーシック/アロマ 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	7 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 9:00 朝ヨガ mayu	9 8:30 朝yoga ayumi 指導者養成講座
10 10:00 ビギナー/癒し Akane	11 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/癒し masami	12 9:00 朝ヨガ tabasa	13 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 20:15 ハタヨガ	14 10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	15 9:00 朝ヨガ souko 10:30 ピラティス	16 8:30 朝ヨガ mayu ダマフェス出店 酵素玄米結び
17 10:00 ビギナー/癒し Akane	18 10:00 ベーシック/アロマ Souko 15:00 ベーシック Souko 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー/癒し masami	19 8:30 朝ヨガ souko 指導者養成講座	20 9:00 ピラティス 10:15 ベーシック/アロマ 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	21 10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	22 9:00 朝ヨガ souko 10:30 ピラティス 13:00 よもぎ蒸し+至福のヨガ	23 8:30 朝ヨガ ayumi 指導者養成講座
24 9:00 ビギナー/癒し akane 離乳食講座 10:30~12:30	25 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 Souko 20:15 ビギナー/癒し Souko	26 8:30 朝ヨガ souko 指導者養成講座	27 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 20:15 ハタヨガ	28 10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	29 9:00 Yoga+flower in solflows	30 8:30 朝ヨガ souko 指導者養成講座

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〕 本市市日の出3-1-7

〔Tel〕 070-5459-5084

〔Mail〕 sukra0319@gmail.com