

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
10:00 ビギナー/癒しのヨガ Akane	10:00 ベーシック/ヨガ Akane 15:00 ビギナー souko 19:00 ビラティス masami 20:15 ビギナー masami		9:00 ビラティス 10:15 ベーシック/アロマ 19:00 ビラティス 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 tabasa マルシェ出店 酵素玄米	8:30 朝yoga nao
8	9 10:00 ビギナー/癒しのヨガ Akane 15:00 ビギナー 19:00 ビラティス masami 20:15 ビギナー masami	10 8:30 ハタヨガ souko 指導者養成講座	11 9:00 ビラティス 10:15 ベーシック/アロマ 11:30 産後ピラティス 19:00 ビラティス 20:15 ハタヨガ	12 10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	13 9:00 朝yoga mayu 10:30 ビラティス	14 8:30 朝yoga ayumi 指導者養成講座
15	16 10:00 ビギナー/癒しのヨガ akane 15:00 ビギナー souko 19:00 ビラティス masami 20:15 ビギナー masami	17 8:30 ハタヨガ souko 指導者養成講座	18 9:00 ビラティス 10:15 ベーシック/アロマ 19:00 ビラティス 20:15 ハタヨガ	19 10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	20 8:30 朝yoga kaori 9:45 m'sdining 至福の朝ヨガ	21 8:30 朝yoga mayu 指導者養成講座
22	23 10:00 ビギナー/癒しのヨガ Akane 15:00 ビギナー 19:00 ビラティス masami 20:15 ビギナー masami	24 8:30 ハタヨガ souko 指導者養成講座	25 9:00 ビラティス 10:15 ベーシック/アロマ 19:00 ビラティス 20:15 ハタヨガ	26 10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	27 9:00 Yoga+flower in aolflows 13:00 よもぎ蒸し+ 至福のヨガ	28 8:30 朝yoga ayumi
29	30 9:00 朝yoga souko 19:30~21:00 終わりのヨガ	31	1月1日	2	3 8:30~10:00 はじまりのヨガ	4 9:00 朝yoga nao

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