

12月 Lesson Schedule

月	火	水	木	金	±	B
1	2	3	4	5	6	7
	10:00 ベビースキンシップヨガ Akar	е	9:00 ピラティス		9:00 朝yoga tabasa	8:30 朝yoga nao
10:00 ビギナー/癒しのヨガ Akane			10:15 ベーシック/アロマ	10:00 ビギナー/癒し	10:30 ピラティス souko	
	15:00 ビギナー soul	0				
	 19:00 ピラティス masa	ni ni	 19:00 ピラティス	19:00 ハタヨガ		
	20:15 ビギナー masa		20:15 ハタヨガ	20:15 ベーシック/アロマ		
8	9	10	11	12	13	14
O .	10:00 女性のためのヨガ soul	**		12	9:00 朝ヨガ mayu	8:30 朝yoga ayuni
10:00 ビギナー/癒しのヨガ Akane	10.00 文任の/20003/0 Sour	Sound	10:15 ベーシック/アロマ	 10:00 ビギナー/癒し	9.00 抑コバ Illayu	6.50 新yoga ayuni
10.00 ヒヤノー/癒しのコガ Akarie	 15:00 ビギナー	指導者養成講座	11:30 産後ピラティス	10.00 上十 / / / / / / / / / / / / / / / / / /	マルシェ出店	指導者養成講座
	15.00 [4]	11等11支水路在	11.50 座後にファイス		酵素玄米	旧守省支从桥庄
	 19:00 ピラティス masa	ni	 19:00 ピラティス	19:00 ハタヨガ	サポムペ	
	19:00 ヒッティス masa 20:15 ビギナー masa		20:15 ハタヨガ	20:15 ベーシック/アロマ		
15	16	17	18	19	20	21
10	10:00 ベビースキンシップヨガ Akar	* *	9:00 ピラティス	10	9:00 朝yoga kaori	8:30 朝yoga mayu
 10:00 ビギナー/癒しのヨガ akane	1000 2 111277 2017 7110	5 5.55 7 17 <u>1</u> 77	10:15 ベーシック/アロマ	10:00 ビギナー/癒し	olos 4717 ogu	5.55 4 ,1,1,5 Gu
Total and the state of the stat	 15:00 ビギナー soul	指導者養成講座	7,7,7,2,1	7 / //20	9:45 m 'sdining	指導者養成講座
					至福の朝ヨガ	
	 19:00 ピラティス masa	mi	19:00 ピラティス	19:00 ハタヨガ		
	20:15 ビギナー masa	mi	20:15 ハタヨガ	20:15 ベーシック/アロマ		
22	23	24	25	26	27	28
	10:00 女性のためのヨガ soul	o 8:30 ハタヨガ souko	9:00 ピラティス		9:00 Yoga+flower	8:30 朝yoga ayumi
10:00 ビギナー/癒しのヨガ Akane			10:15 ベーシック/アロマ	10:00 ビギナー/癒し	in solflows	
	15:00 ビギナー	指導者養成講座			11:00 ピラティス souko	
					13:00 よもぎ蒸し+	
	19:00 ピラティス masa	mi	19:00 ピラティス	19:00 ハタヨガ	至福のヨガ	
	20:15 ビギナー masa	mi	20:15 ハタヨガ	20:15 ベーシック/アロマ		
29	30	31	1月1日	2	3	4
						9:00 朝ヨガ nao
	9:00 朝ヨガ soul	0			8:30~10:00	
					はじまりのヨガ	
	19:30~21:00					
	終わりのヨガ					

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)

〔Adress〕本庄市日の出3-1-7 (Tel) 070-5459-5084 (Mail) sukra0319@gmail.com