

12月 Lesson Schedule

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