

1月 Lesson Schedule

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
					8:30～10:00 Souko はじまりのヨガ	8:30 朝ヨガ nao
5	6	7	8	9	10	11
10:00 ピギナー/癒しのヨガ Akane	10:00 ベビースキンシップヨガ Akane	8:30 朝ヨガ/ハタヨガ souko 15:00 ピギナー/ベーシック 指導者養成講座	9:00 ピラティス Souko 10:15 ベーシック	10:00 ピギナー/癒し Souko 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	9:00 朝yoga mayu 10:30 ピラティス souko 15:00～16:30 チャイ講座	8:30 朝ヨガ ayumi 9:45 m'sdining 至福の朝ヨガ
12	13	14	15	16	17	18
8:30 朝ヨガ/ハタヨガ souko 10:00 ピギナー/癒しのヨガ souko	10:00 女性のためのヨガ souko 15:00 ピギナー/ベーシック 指導者養成講座	8:30 朝ヨガ/ハタヨガ souko 11:30 産後ピラティス	9:00 ピラティス Souko 10:15 ベーシック	10:00 ピギナー/癒し Souko 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	9:00 朝yoga kaori 11:00～14:00 季節を味わう 味噌作り	8:30 朝ヨガ mayu
19	20	21	22	23	24	25
10:00 ピギナー/癒しのヨガ Akane	10:00 ベビースキンシップヨガ Akane	8:30 朝ヨガ/ハタヨガ souko 15:00 ピギナー/ベーシック 指導者養成講座	9:00 ピラティス Souko 10:15 ベーシック	10:00 ピギナー/癒し Souko 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック		8:30 朝ヨガ ayumi
26	27	28	29	30	31	
10:00 ピギナー/癒しのヨガ Akane	10:00 女性のためのヨガ souko 15:00 ピギナー/ベーシック	8:30 朝ヨガ/ハタヨガ souko 11:30 産後ピラティス	9:00 ピラティス Souko 10:15 ベーシック	10:00 ピギナー/癒し Souko 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック	9:00 朝yoga Souko 10:15 ピラティス Souko	

最新スケジュールの確認と
ご予約ははこちらから↓

*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

* スタジオでのクラスはオンラインでも受講できます。