

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 ビギナー/癒しのヨガ Akane	10:00 ベーシックソングヨガ Akane 15:00 ビギナー/ベーシック 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー masami	8:30 朝ヨガ/ハタヨガ souko 指導者養成講座	9:00 ピラティス Souko 10:15 ベーシック 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	10:00 ビギナー/癒し Souko 19:00 ハタヨガ Souko 20:15 ベーシック Souko	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's dining 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 ビギナー/癒しのヨガ souko	10:00 女性のためのヨガ souko 15:00 ビギナー/ベーシック 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー masami	8:30 朝ヨガ/ハタヨガ souko 指導者養成講座	9:00 ピラティス Souko 10:15 ベーシック 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 Souko 19:00 ハタヨガ Souko 20:15 ベーシック Souko	9:00 朝yoga kaori	8:30 朝ヨガ mayu 11:00~14:00 季節を味わう 味噌作り
19	20	21	22	23	24	25
10:00 ビギナー/癒しのヨガ Akane	10:00 ベーシックソングヨガ Akane 15:00 ビギナー/ベーシック 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー masami	8:30 朝ヨガ/ハタヨガ souko 指導者養成講座	9:00 ピラティス Souko 10:15 ベーシック 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	10:00 ビギナー/癒し Souko 19:00 ハタヨガ Souko 20:15 ベーシック Souko		8:30 朝ヨガ ayumi
26	27	28	29	30	31	
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/ベーシック 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー masami	8:30 朝ヨガ/ハタヨガ souko	9:00 ピラティス Souko 10:15 ベーシック 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 Souko 19:00 ハタヨガ Souko 20:15 ベーシック Souko	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)

〔Address〕 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。