



2月 Lesson Schedule

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|--------------------------------------|---|--|---|--|
| 30 | | | | | | 1 8:30 朝yoga nao 9:45 m'sdining 至福の朝ヨガ |
| 2 | 3 10:00 ビギナー/癒し Akane 15:00 ベーシック Souko 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー/癒し masami | 4 8:30 朝ヨガ/ハタヨガ Souko 指導者養成講座 | 5 9:00 ピラティス 10:15 ベーシック 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ | 6 10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック | 7 9:00 朝yoga souko 10:30 はじめてピラティス 指導者養成講座 | 8 8:30 朝yoga ayumi |
| 9 | 10 10:00 ビギナー/癒し Akane 15:00 ベーシック souko 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー/癒し masami | 11 9:00~11:00 胸をひらくWS | 12 9:00 ピラティス 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 | 13 10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック | 14 9:00 朝ヨガ mayu | 15 8:30 朝yoga souko 10:00 ピラティス |
| 16 | 17 10:00 ベーシック/癒し Akane 15:00 ベーシック Souko 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー/癒し masami | 18 8:30 朝ヨガ/ハタヨガ Souko 指導者養成講座 | 19 9:00 ピラティス 10:15 ベーシック 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ | 20 10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック | 21 9:00 朝yoga kaori 指導者養成講座 | 22 8:30 朝yoga ayumi 10:00~13:00 たんさん饅頭づくり |
| 23 8:30 朝ヨガ/ハタヨガ 10:00 ビギナー/癒し souko 11:30 ピラティス | 24 10:00 女性のためのヨガ souko 15:00 ベーシック souko 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー/癒し masami | 25 8:30 朝ヨガ/ハタヨガ Souko 指導者養成講座 | 26 9:00 ピラティス 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 | 27 10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック | 28 | |

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