

3月 Lesson Schedule

月	火	水	木	金	土	日
30	31					1 9:00 朝yoga nao
	19:00 ピラティス souko 20:15 ビギナー/癒し souko					
2	3	4	5	6	7	8
10:00 ビギナー/癒し Akane	10:00 ベースキンシップヨガ 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	9:00 ハタヨガ souko 19:00 ベーシック souko	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	10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック	9:00 朝yoga souko 10:30 ピラティス	8:30 朝yoga ayumi
9	10	11	12	13	14	15
10:00 ビギナー/癒し Akane	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	9:00 朝ヨガ/ハタヨガ ayumi 指導者養成講座 19:00 ベーシック souko	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	10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック	9:00 朝ヨガ mayu 9:45 m'sdining 至福の朝ヨガ 指導者養成講座	8:30 朝yoga mayu
16	17	18	19	20	21	22
10:00 ビギナー/癒し Akane	10:00 ベースキンシップヨガ 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	9:00 朝ヨガ/ハタヨガ Souko 指導者養成講座 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	9:00 ピラティス 10:15 ベーシック 夜のクラスは 水曜振替		9:00 朝yoga akane 10:30 ピラティス	8:30 朝yoga ayano
23	24	25	26	27	28	29
10:00 ビギナー/癒し Akane		9:00 朝ヨガ/ハタヨガ ayumi 指導者養成講座 19:00 ベーシック souko	8:45 ピラティス 10:00 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 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック	9:00 朝yoga souko 10:30 ピラティス	8:30 朝yoga souko

最新スケジュールの確認と
ご予約はこちらから↓



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

*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。