

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		9:00 朝ヨガ/ハタヨガ souko <b>指導者養成講座</b> 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/アロマ	9:00 朝ヨガ 10:30 ピラティス souko	8:30 朝ヨガ souko
6	7	8	9	10	11	12
10:00 ビギナー/癒し Akane	10:00 ベーシキンスンシップヨガ Akane 15:00 ベーシック/アロマ 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 19:00 ベーシック ayano	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/アロマ	9:00 朝ヨガ mayu <b>アジャストフォローアップ 15:30~17:30 指導者養成講座</b>	8:30 朝ヨガ ayumi <b>指導者養成講座</b>
13	14	15	16	17	18	19
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/アロマ 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 sojku <b>指導者養成講座</b> 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/アロマ	9:00 朝ヨガ kaori Yoga+flower 9:00~10:00	8:30 朝ヨガ mayu <b>指導者養成講座</b>
20	21	22	23	24	25	26
10:00 ビギナー/癒し Akane	10:00 ベーシキンスンシップヨガ Akane 15:00 ベーシック/アロマ 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 <b>指導者養成講座</b> 19:00 ベーシック ayano	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/アロマ	9:00 朝ヨガ souko	8:30 朝ヨガ <b>指導者養成講座</b>
27	28	29	30			
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/アロマ 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー/癒し masami	10~12時 チャクラチューニング WS	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			

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。**