

スタジオレッスンスケジュール

	月MON	火TUE	水WED	木THU	金FRI	土SAT	日SUN
10:00							
11:00	10:30～10:50 ストレッチ	10:30～11:00 ストレッチ		10:30～11:00 ストレッチ	10:30～10:50 ストレッチ		10:30～11:15 スローヨガ 第1部
12:00		11:30～12:15 ハタヨガ 第1部	休館日			11:30～12:40 ※有料レッスン	11:30～12:15 スローヨガ 第2部
13:00		12:30～13:15 ハタヨガ 第2部					
14:00							
15:00				14:30～15:15 スローヨガ 第1部			
16:00				15:30～16:15 スローヨガ 第2部			
17:00							
18:00							
19:00							18時閉館
20:00				19:30～20:15 シヴァナンダヨガ 第1部			
21:00				20:30～21:15 シヴァナンダヨガ 第2部			