

# 5月

2023

クラスは1回75分が基本。¥1300です。ワークショップや講座はどなたでも受けられるRYT300加算対象講座です。詳細はHPをご覧ください。坐禅会¥500、120分レッドクラス¥2400。回数券が1回分お得になっています。購買は講師までお申し出ください。

『コミュニティクラス』という「CC」と書いてある4種（ハタヨガフロー、ハタヨガデトックス、体幹強化ヨガ、リラックス）は Matangi Yoga RYT200養成出身の先生が担当。75分1,000円。回数券は300円リターンします。現金・PayPayも使えます。HPでCCクラスの担当講師を知るには、各レッスン解説ページと講師紹介ページを見てください。5月は残すところ3回となりました。

6月						
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Instagram

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	1	2	3	4	5	6
	8-10 プライマリーレッド Sachiko/9:30-10:45 はじめてのヨガ YokoH/11:15-12:30 産後ヨガ Yoko	20-21:15 スタイルアップヨガ Kanon	祝 7:30-8:45 ハタヨガベーシック Sachiko/9:30-10:45 Kadukoのおはなしヨガ/11-12:15 季節のヨガ Makiko/20-21:15 美姿勢ヨガ Kiri	祝 8:45-10 アーサナ101 YokoH/10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ Sachiko/	祝 8:20-10:20 プライマリーレッド Sachiko/CC10:30-11:45 リラックス Emma /20-21:15 キャンドル YumiK	7:30-8:45 デトックス Sachiko/*RYT200土曜コース②/9-10:15 ハタヨガベーシック Sachiko/ 20-21:15 キャンドル YokoY
7	8	9	10	11	12	13
6-7:15 ほほえみ坐禅会/7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko//9:15-10:30 マタニティヨガ Makiko/11:15-12:30 YinYang 陰陽ヨガ YokoH/16:30-17:45 スタイルアップヨガ Kanon	9:30-10:45 はじめてのヨガ YokoH/11:15-12:30 産後ヨガ YokoH/20-21:15 スローフローヨガ Katsumi	*RYT200火曜コース①	9:30-16 シニアヨガTT① (対面指導者養成講座) Tae/20-21:15 美姿勢ヨガ Kiri	8:45-10 アーサナ101 YokoH/9:30-16 シニアヨガTT② Tae/10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ Sachiko/20-21:15 ハタヨガフロー Sachiko	8:20-10:20 プライマリーレッド Sachiko/*9-12 RYT300 呼吸法TT ハイブリッド⑤ Makiko/ 20-21:15 キャンドル YumiK	7:15-8:30 パワーフローヨガ Kaori/*RYT200土曜コース③/17-20 相島虹季WS ぶっつけ本番 Q&Aセッション
14	15	16	17	18	19	20
7:15-8:30 朝ヨガ Sachiko/相島虹季WS 9:30-12アナトミック骨盤ヨガWS/10:30-11:50 トゥリヨガ Ayaka/相島虹季WS13:30-16: アームバランス Koki	8-10 プライマリーレッド Sachiko/9:30-10:45 はじめてのヨガ YokoH/11:15-12:30 産後ヨガ YokoH	*RYT200火曜コース②/20-21:15 スタイルアップヨガ Kanon/	9:30-16 ハイシニアヨガTT① Tae/11-12:15 季節のヨガ Makiko/ CC 19:45-21 リラックス Yossi	8:45-10 アーサナ101 YokoH/9:30-16 ハイシニアヨガTT Tae②/10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ Sachiko/20-21:15 パワーフローヨガ Kaori	8:20-10:20 プライマリーレッド Sachiko/*9-12 RYT300 呼吸法TT ハイブリッド⑥ Makiko/ 20-21:15 キャンドル YumiK	7:15-8:30 パワーフローヨガ Kaori/*RYT200土曜コース④/10:30-11:45 Kadukoのおはなしヨガ/17:30-18:45 スタイルアップヨガ Kanon/20-21:15 キャンドル YokoY
21	22	23	24	25	26	27
休	9:30-10:45 はじめてのヨガ YokoH/11:15-12:30 産後ヨガ YokoH/20-21:15 スローフローヨガ Katsumi	*RYT200火曜コース③	9:15-10:30 ハタヨガフローSachiko/11-12:15 マタニティヨガ Makiko/20-21:15 美姿勢ヨガ Kiri	8:45-10 アーサナ101 YokoH/10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ Sachiko	8:20-10:20 プライマリーレッド Sachiko/*9-12 RYT300 呼吸法TT ハイブリッド⑦ Makiko/20-21:15 キャンドル YumiK	6-7:15 ほほえみ坐禅会/9:30-10:45 パワーフローヨガ Kaori/*RYT200土曜コース⑤/19:45-21 おやすみ前のリラックソヨガ Jessie
28	29	30	31	1	2	3
7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko/9:30-12:30 アライメント講座+リストラティブヨガ Haruna/ 9:30-10:50 トゥリヨガ Ayaka/11:15-12:30 YinYang 陰陽ヨガ YokoH/14-16:30 Sachiko& Ai解剖学講座/CC 17-18:15 リラックス Yossi	8-10 プライマリーレッド Sachiko/9:30-10:45 はじめてのヨガ YokoH/10:30-11:45 Kadukoのおはなしヨガ/11:15-12:30 産後ヨガ YokoH/20-21:15 ダイナミックフローヨガ Yujiro	*RYT200火曜コース④/20-21:15 スタイルアップヨガ Kanon	10:30-11:45 デトックス Sachiko/20-21:15 美姿勢ヨガ Kiri			