

11月

2023

レギュラークラス75分¥1,500。回数券は10回分13000円です。
 坐禅会は月2回、一回¥500。
 120分のプライマリーレッド：¥2,400。
 ご予約は右のQRコードからスタジオHPでどうぞ。
 各種専門講座へのお申込みは同様にマタギョガスクールHPへ。
 各ヨガ専門講座や講師養成講座は料金前払い制です。どなたでも受けられます。
 RYT200をお持ちの方にはRYT300加算対象講座となります。
 詳細はスクールHPをご覧ください。



スタジオHP



スクールHP

12月

S	M	T	W	T	F	S
	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Instagram

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3	4
			5:45~6:05 Yin瞑想@ Instagram YokoH/ 5:45-6:05 RYT200水曜コース/20-21:15 美姿勢ヨガ Kiri	10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ Sachiko/ 20~21:15 ハタヨガフロア Sachiko	8-10 プライマリーレッド Sachiko/10:30-11:45 はじめてのヨガ Emma/ 20~21:15 キャンドル Sayuri	5:45~6:05 Yin瞑想 Sachiko/7:15~8:30 パワーフローヨガ Kaori/専門講座 9-12 呼吸法TT Makiko/19:45~21 おやすみ前のリラックスヨガ Jessie
5	6	7	8	9	10	11
7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko/ 10:45-12 YinYang 陰陽ヨガ Yoko/14~15:15 ハタヨガベアシックSachiko/20~21:15 キャンドル YokoY	8-10 プライマリーレッド Sachiko/10:15-11:30 はじめてのヨガ YokoH/20-21:15 スローフローヨガ Katsumi	京都長慶院RYT200 火曜コース	5:45~6:05 Yin瞑想 YokoH/ 5:45-6:05 RYT200水曜コース/9-10:15 腰痛対策ヨガ YumiS/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	専門講座：9-16 医師から学ぶプラナーヤーマ 齊藤素子先生/20-21:15 キャンドルリットヨガ Katsumi	6-7:15 ほほえみ坐禅会/7:30-8:45 デトックス Sachiko/専門講座9-12 RYT300 呼吸法TT Makiko/19:45-21 キャンドルトークヨガ Kaduko
12	13	14	15	16	17	18
9:15~10:30 マタニティヨガ Makiko/11-12:15 はじめてのヨガ Emma	8-10 プライマリーレッド Sachiko/10:15-11:30 はじめてのヨガ YokoH	京都長慶院RYT200 火曜コース/ 14-15:15 産後ヨガ Makiko	5:45~6:05 Yin瞑想 YokoH/ 9-17:30 RYT200水曜コース/20-21:15 ハタヨガBasic Sachiko	8:00~9:30 プラナーヤーマ練習会 Sachiko/8:45-10 アーサナ101 YokoH/ 10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ Sachiko	20~21:15 キャンドルリットヨガ Katsumi	5:45~6:05 Yin瞑想 Sachiko/7:15~8:30 パワーフローヨガ Kaori/9-10:30 プラナーヤーマ練習会 Sachiko/専門講座9-12 呼吸法TT Makiko/20-21:15 キャンドル YokoY
19	20	21	22	23	24	25
7:30~8:45 朝ヨガ Sachiko/ 10:45-12 YinYang 陰陽ヨガ Yoko	8-10 プライマリーレッド Sachiko/10:15-11:30 はじめてのヨガ YokoH/20-21:15 ダイナミックフローヨガ Yujiro	京都長慶院RYT200 火曜コース/ 14-15:15 産後ヨガ Makiko	5:45~6:05 Yin瞑想 YokoH/ 9-10:15 腰痛対策ヨガ YumiS/20-21:15 美姿勢ヨガ Kiri	祝 7:30-8:45 ハタヨガフロア Sachiko	8:20-10:20 プライマリーレッド Sachiko/ 20~21:15 キャンドルリットヨガ Katsumi	5:45~6:05 Yin瞑想 Sachiko/7:15~8:30 パワーフローヨガ Kaori/専門講座 9-12 呼吸法TT Makiko
26	27	28	29	30	1	2
6-7:15 ほほえみ坐禅会/ 7:45-9 朝ヨガ Sachiko/ 9:15~10:30 マタニティヨガ Makiko/10:40-12 (80分) トゥリヨガ Ayaka/14:30-17 アーサナ解剖学講座 肩+胸② Ai & Sachiko	8-10 プライマリーレッド Sachiko/10:15-11:30 はじめてのヨガ YokoH/20-21:15 スローフローヨガ Katsumi	京都長慶院RYT200 火曜コース/ 14-15:15 産後ヨガ Makiko	5:45~6:05 Yin瞑想 YokoH/ 9-17:30 RYT200水曜コース/9-10:15 腰痛対策ヨガ YumiS	8:45-10 アーサナ101 YokoH	HOTNEWS！：インスタライブで水・土の5:45から無料で20分間のYin瞑想はじめました。ぜひご参加ください！	