

# 2月

2024

レギュラークラス75分¥1,500。回数券は10回分13,000円です。  
 RYT200卒業生によるコミュニティ（CC）クラス 75分1,000円  
 坐禅会は月2回、¥500/回。プライマリーレッド120分¥2,400。  
 ご予約は右のQRコードからスタジオHPどうぞ。  
 各種RYT専門講座へのお申込みは同様にマタンギヨガスクールHPへ。  
 各ヨガ専門・養成講座は料金前払い制。どなたでも受けられます。詳細はス  
 ールHPをご覧ください。



スタジオHP



スクールHP

| 3月 |    |    |    |    |    |     |
|----|----|----|----|----|----|-----|
| S  | M  | T  | W  | T  | F  | S   |
|    | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 1 2 |
| 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   |
|--|---|--|---|---|--|---|
| 28   | 29  | 30   | 31  | 1   | 2  | 3   |
|  |   |  |   | 8:45-10 アーサナ101<br>YokoH/10:30-11:45<br>アロマ陰陽ヨガ<br>Sachiko                          | 8:20-10:20 プライマリーレ<br>ッド Sachiko/10:45-NEW!<br>12 CCクラス デトックスヨ<br>ガ Yuko/20-21:15 キャン<br>ドルリットヨガ Katsumi | 5:45-6:05 Yin瞑想 Sachiko/7:15-<br>8:30 パワーフローヨガ Kaori/<br>9:30-10:45 はじめてのヨガ<br>Emma/13-16 台所共室&食べるヨ<br>ガ[ヴィーガン恵方巻]/19:45-21 お<br>やすみ前のリラクソヨガ Jessie |
| 4  | 5   | 6  | 7   | 8   | 9  | 10  |
| 6-7:15 ほほえみ坐禅会/<br>7:45-9 朝ヨガ Sachiko/<br>9-10:15 YinYang 陰陽ヨガ<br>Yoko/  | 8-10 プライマリーレッド<br>Sachiko/10:15-11:30 はじめて<br>のヨガ YokoH/12:30-14:30 オ<br>ンライン「ヨガの届け方」清水<br>誠也 | 京都長慶院RYT200火曜<br>コース/RPYTマタニティ<br>TT/10-11:15 禅僧によ<br>るインド伝統ヨガ Egaku | 5:45-6:05 Yin瞑想 YokoH/<br>RYT200水曜コース/<br>20-21:15 美姿勢ヨガ Kiri | 8:45-10 アーサナ101<br>YokoH/NEW!<br>10:30-11:45 CCクラ<br>ス：はじめてのリラッ<br>クスヨガ Eri         | 10:45-12 CCクラス デット<br>クスヨガ Yuko/20-21:15<br>キャンドルリットヨガ<br>Katsumi  | 5:45-6:05 Yin瞑想 Sachiko/7:15-<br>8:30 パワーフローヨガ Kaori/<br>19:45-21 キャンドルトークヨガ<br>Kaduko  |
| 11   | 12  | 13   | 14  | 15  | 16   | 17  |
| 9:15-10:30 マタニティヨガ<br>Makiko/10:40-12 (80分) ト<br>ッリヨガ Ayaka/16-17:15<br>デトックス Sachiko                              | 8-10 プライマリーレッド<br>Sachiko/10:15-11:30 はじめて<br>のヨガ YokoH/20-21:15 スロ<br>ーフローヨガ Katsumi         | 京都長慶院RYT200火曜<br>コース/RPYTマタニティ<br>TT                                 | 5:45-6:05 Yin瞑想 YokoH/<br>RYT200水曜コース                         | 8:45-10 アーサナ101<br>YokoH/10:30-11:45<br>アロマ陰陽ヨガ<br>Sachiko/14-15:15 産<br>後ヨガ Makiko | 9-12 食べるヨガ：味噌①/<br>10:45-12 CCクラス デット<br>クスヨガ Yuko/<br>19:45-21:15 キャンドルリ<br>ットヨガ Sachiko                | 涅槃会/ 5:45-6:05 Yin瞑想<br>Sachiko/7:15-8:30 パワーフローヨ<br>ガ Kaori/9-11 呼吸法フォローア<br>ップSachiko/20-21:15 キャンドル<br>リットヨガ YokoY                               |
| 18   | 19  | 20   | 21  | 22  | 23   | 24  |
| 7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko/<br>9-12 食べるヨガ：味噌②/<br>10:15-11:30 YinYang 陰陽<br>ヨガ Yoko/13:30-16 解剖学<br>講座 股関節 Ai & Sachiko | 8-10 プライマリーレッド<br>Sachiko/10:15-11:30 はじめて<br>のヨガ YokoH                                       | 京都長慶院RYT200火曜<br>コース/RPYTマタニティ<br>TT                                 | 5:45-6:05 Yin瞑想 YokoH/<br>RYT200水曜コース/<br>20-21:15 美姿勢ヨガ Kiri | 8:45-10 アーサナ101<br>YokoH/10:30-11:45<br>アロマ陰陽ヨガ<br>Sachiko                          | 祝 9-10:15 はじめてのヨ<br>ガ Emma/9:30-16:10 腰<br>痛対策ヨガTT Tae/20-<br>21:15 キャンドルリットヨ<br>ガ YokoY                 | 5:45-6:05 Yin瞑想 Sachiko/<br>6-7:15 ほほえみ坐禅会/7:45-9 パ<br>ワーフローヨガ Kaori/10-11:15 は<br>じめてのヨガ Emma  |
| 25   | 26  | 27   | 28  | 29  | 1  | 2   |
| 7:30-9 朝ヨガ Sachiko/<br>9-12 食べるヨガ：味噌③/<br>10:15-11:30 YinYang 陰陽<br>ヨガ Yoko  | 9-11 呼吸法フォローアップ<br>Sachiko/10:15-11:30 はじめて<br>のヨガ YokoH/20-21:15 スロ<br>ーフローヨガ Katsumi        | 京都長慶院RYT200火曜<br>コース/10-11:15 禅僧に<br>よるインド伝統ヨガ<br>Egaku              | 5:45-6:05 Yin瞑想 YokoH/<br>RYT200水曜コース/<br>20-21:15 美姿勢ヨガ Kiri | 8:45-10 アーサナ101<br>YokoH/10:30-11:45<br>CCクラス：はじめての<br>リラクソヨガ Eri                   |  |   |