

# 3月

2024

レギュラークラス75分¥1,500。冬の間は暖房費をお願いしています。  
 コミュニティクラス 1100円 (養成講座修了生によるクラス)

ご予約は右のQRコードからスタジオHPでどうぞ。  
 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。詳細はスクー  
 ルHPをご覧ください。



スタジオHP



スクールHP

4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
25	26	27	28	29	1	2
					10:45-12 コミュニティクラス デトックスヨガ Yuko/ 20-21:15 はじめてのピラテ イス Sachiko	5:45-6:05 Yin瞑想 Sachiko/7:15- 8:30 パワーフローヨガ Kaori/20- 21:15 キャンドルリットヨガ YokoY
3	4	5	6	7	8	9
6-7:15 ほほえみ坐禅会/ 7:45-9 朝ヨガ Sachiko/滋賀 RPYT/9:15-10:30 陰陽ヨガ YokoH/10:45-12 (80分) ト ウリヨガ Ayaka	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/滋賀RPYT	5:45-6:05 Yin瞑想 YokoH/ 5:45-6:05 RYT200水曜コー ス	8:45-10 アーサナ101 YokoH/10:30-11:45 コミュニティクラス は じめてのリラックスヨ ガ Eri	10:45-12 コミュニティクラス デトックスヨガ Yuko	興福寺大般若法要 /5:45-6:05 Yin瞑想 Sachiko/19:45-21 おやすみ前のリラ ックスヨガ Jessie
10	11	12	13	14	15	16
7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko/ 10:15-10:30 陰陽ヨガ YokoH/13:30-16 解剖学講 座 ヨガにおける首と頭の使い 方 Ai & Sachiko/16-17:15 CCクラス：はじめてのリラッ クスヨガ Asuka	8-10 プライマリーレッド Sachiko/10:15-11:30 はじめて のヨガ YokoH/12:30-14:30 オ ンライン「ヨガの届け方」清水 誠也	京都長慶院RYT200火曜 コース/滋賀RPYT/ 10-11:15 禅僧によるイ ンド伝統ヨガ Egaku	5:45-6:05 Yin瞑想 YokoH/ 9-17:30 RYT200水曜コー ス/20-21:15 美姿勢ヨガ Kiri	8-10 呼吸法フォロー アップ講座 Sachiko/ 10:30-11:45 アロマ陰 陽ヨガ Sachiko/ 14-15:15 産後ヨガ Makiko	10-11:15 マタニティヨガ 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/9-10:15 ハタヨガフロー Sachiko
17	18	19	20	21	22	23
施餓鬼法要	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	滋賀RPYT/20-21:15 ア ロマ陰陽ヨガ Sachiko	<b>祝</b> 5:45-6:05 Yin瞑想 YokoH/7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko/9:10-11:10 プライ マリーレッド/14-16 呼吸法 フォローアップ講座 Sachiko	10:30-11:45 コミュニ ティクラス はじめての リラックスヨガ Eri	9-11 呼吸法フォローアップ講 座 Sachiko/10:45-12 コミュ ニティクラス デトックスヨガ Yuko/20-21:15 キャンドル リットヨガ Katsumi	5:45-6:05 Yin瞑想 Sachiko/6-7:15 ほ ほえみ坐禅会/7:45-9 パワーフローヨガ Kaori/10-11:15 デトックス Sachiko/ 20-21:15 キャンドルリットヨガ YokoY
24	25	26	27	28	29	30
7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko/ 10:15-11:30 陰陽ヨガ YokoH/16-17:15 CCクラス： はじめてのリラックスヨガ Asuka	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/10-11:15 禅僧に よるインド伝統ヨガ Egaku	5:45-6:05 Yin瞑想 YokoH/ 9-17:30 RYT200水曜コー ス/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/14-15:15 産 後ヨガ Sachiko	20-21:15 キャンドルリット ヨガ Katsumi	7:15-8:30 パワーフローヨガ Kaori/児 玉俊彦先生 1day ワークショップ ①10-12 流れる呼吸法② 13:30-15 瞑 想を感じるトゥリヨガ
31						
7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko/ 10-11:15 産後ヨガ/ 10:15-11:30 YinYang 陰陽 ヨガ Yoko						