

4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。

お申し込みはこちらから



レッスンはスタジオHP 講座やWSはスクールHP

| 5月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| S | M | T | W | T | F | S |
| | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 |
| | 12 | 13 | 14 | 8 | 9 | 10 |
| | 19 | 20 | 21 | 15 | 16 | 17 |
| | 26 | 27 | 28 | 22 | 23 | 24 |
| | | | | 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 |
|--|---|--|---|--|---|---|
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 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 はじめてのピラティス Sachiko | 京都長慶院RYT200火曜コース/産後ヨガ指導者養成講座 | 5:45~6:05 Yin瞑想 YokoH/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 | 20-21:15 デトックス Sachiko | 5:45~6:05 Yin瞑想 Sachiko/6-7:15 ほほえみ坐禅会 Egaku/7:45-9 パワーフローヨガ Kaori/9-11呼吸法フォローアップ Sachiko |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko/9:15-10:30 YinYang 陰陽ヨガ Yoko/16-17:15 CCクラス：リラックスヨガ Asuka | 8-10 プライマリーレッド/Sachiko/13:30-14:45 産後ヨガ Sachiko | 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 | 8:45-10 アーサナ101 YokoH/10:30-11:45 CCクラス：はじめてのリラックスヨガ Eri | 10-11:15 マタニティヨガ Sachiko/20-21:15 キャンドルリットヨガ Kaori | 5:45~6:05 Yin瞑想 Sachiko/7:15-8:30 パワーフローヨガ Kaori/10-11:15 はじめてのヨガ Emma/13-16 台所共室 eko* & 食べるヨガおむすびとヴィーガン弁当/20-21:15 キャンドルリットヨガ YokoY |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko/NEW! :30-16:30 陰ヨガ指導者養成講座 ①/10-11:20 (80分) トゥリヨガ 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 はじめてのピラティス Sachiko | 京都長慶院RYT200火曜コース/NEW! 第四期滋賀RYT200火曜コース | 5:45~6:05 Yin瞑想 YokoH | 8:45-10 アーサナ101 YokoH/10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ Sachiko | 9:30-11:30 5周年記念はじめての呼吸法 Sachiko/10:45-12 CCクラス デトックスヨガ Yoko/20-21:15 キャンドルリットヨガ Sayuri | 5:45~6:05 Yin瞑想 Sachiko/7:15-8:30 パワーフローヨガ Kaori/NEW! 9-16:40 滋賀RYT200土曜コース/NEW! 9-12 呼吸法講座 Makiko/13:30-16 バクティヨーガとキールタン ヴィシャーカ・ダシ & Akari |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 6-7:15 ほほえみ坐禅会 Egaku/7:45-9 朝ヨガ Sachiko/9:30-11:30 5周年はじめての呼吸法 Sachiko/13:30-16 解剖学講座 体幹 Ai & Sachiko/16:45-18 CCクラス：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/13:30-14:45 産後ヨガ Sachiko | 滋賀RYT200火曜コース/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/20-21:15 美姿勢ヨガ Kiri | 8:45-10 アーサナ101 YokoH/10:30-11:45 CCクラス：はじめてのリラックスヨガ Eri | 10:45-12 CCクラス デトックスヨガ Yoko/20-21:15 キャンドルリットヨガ Kaori | 5:45~6:05 Yin瞑想 Sachiko/7-8:15 パワーフローヨガ Kaori/9-12 呼吸法講座 Makiko/滋賀RYT200土曜コース/20-21:15 キャンドルリットヨガ YokoY |
| 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko/9:30-16:30 陰ヨガ指導者養成講座②/10-11:15 はじめてのヨガ Emma | 祝8-10 プライマリーレッド Sachiko/10:30-11:45 はじめてのヨガ YokoH/20-21:15 はじめてのピラティス Sachiko | 休業 | | | | |