

5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
 ールHPをご覧ください。



スタジオHP



スクールHP

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
28	29	30	1	2	3	4
			5:45~6:05 Yin瞑想 YokoH/ 9:30~10:45 CCクラス：リラ ックスヨガ Asuka	8:45~10 陰陽ヨガ YokoH	20~21:15 キャンドルリッ トヨガ Makiko	5:45~6:05 Yin瞑想 Sachiko/8~10 プライマリーレッド Sachiko/ 10:30~12:30 呼吸法フォローアップ Sachiko/9:30~10:45 はじめてのヨ ガ Emma/20~21:15 キャンドルリ ットヨガ YokoY
5	6	7	8	9	10	11
7:30~8:45 朝ヨガ Sachiko/ 10~11:15 産後ヨガ Sachiko	8~10 プライマリーレッド Sachiko/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	9~16:40 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/ リラックスヨガ/9:30~10:45 CCクラス：リラックスヨガ Asuka/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	10~11:15 マタニティヨガ Sachiko/20~21:15 キャン ドルリットヨガ Sachiko	5~6:15 ほほえみ坐禅会/5:45~6:05 Yin瞑想 Sachiko/7:15~8:30 パワー フローヨガ Kaori/9~16:40 RYT200土曜コース/9~12 呼吸法指 導者養成講座 Makiko/RYT200/① アナトミック骨盤ヨガ 相島虹季先生 KokiYoga Workshop
12	13	14	15	16	17	18
7:30~8:45 朝ヨガ Sachiko/ ②9:30~12 ピラティス ③アー ムバランス&逆転 相島虹季先 生KokiYoga Workshop	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	9~16:40 RYT200火 曜コース	5:45~6:05 Yin瞑想 YokoH/ 9:30~10:45 CCクラス：リラ ックスヨガ Asuka/ 9:30~16:50 シニアヨガ指導 者養成講座Day1 Tae	8:45~10 陰陽ヨガ YokoH/10:30~11:45 デトックスヨガ Sachiko	9~16 @京都長慶院 医師が 伝える伝統的呼吸法 基礎講 座 齊藤素子/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/ 9~16:40 RYT200土曜コース/9~12 呼吸法指導者養成講座 Makiko/20~ 21:15 キャンドルリットヨガ YokoY
19	20	21	22	23	24	25
7:30~8:45 朝ヨガ Sachiko/ 9:30~16:30 陰ヨガ指導者養 成講座③/10:30~11:50 (80 分) トゥリヨガ Ayaka/ 14~15:15 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/20~21:15 はじ めてのピラティス Sachiko	9~16:40 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 アロマ陰陽ヨガ Sachiko	10~11:15 産後ヨガ Sachiko/20~21:15 キャン ドルリットヨガ Sachiko	5:45~6:05 Yin瞑想 Sachiko/7:15~ 8:30 パワーフローヨガ Kaori/ 9~16:40 RYT200火曜コース/9~12 呼吸法指導者養成講座 Makiko/ 14:30~17 解剖学講座 腰痛 Ai & Sachiko
26	27	28	29	30	31	1
5~6:15 ほほえみ坐禅会/ 7:30~9 朝ヨガ Sachiko/ 9:30~16:30 陰ヨガ指導者養 成講座②	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	9~16:40 RYT200火 曜コース	5:45~6:05 Yin瞑想 YokoH/ 9:30~10:45 CCクラス：リラ ックスヨガ Asuka/ 9:30~16:50 シニアヨガ指導 者養成講座Day 2 Tae	8:45~10 陰陽ヨガ YokoH/10:30~11:45 デトックスヨガ Sachiko	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	