

## ヘルシープラザ ヨガ専門スタジオ タイムスケジュール

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前の部	10:30 ～ 11:30	ソフト 10:30～11:30 富田理衣	ニューヨーク 10:30～11:30 柳田智子		バランス 10:30～11:45 大野絵麻		ニューヨーク 10:30～11:30 富田理衣	ナチュラル 10:30～11:30 富田理衣
	11:45							
お昼の部	13:30 ～ 14:30		バランス 13:30～14:30 笈田裕代			ニューヨーク 13:30～14:30 富田理衣	ソフト 13:30～14:30 小林さとみ	
	18:30 ～ 19:30	ソフト 18:30～19:15 高橋寿枝	アシュタンガ 19:00～20:15 酒井克江	バランス 18:30～19:30 酒井克江	バランス 18:30～19:30 富田理衣			
夜の部B	20:00 ～ 21:00	ヒーリング 19:30～20:30 高橋寿枝		やさしいアシュタンガ 19:45～20:45 酒井克江	ナチュラル 20:00～21:00 富田理衣		ソフト 19:30～20:30 小林さとみ	

ソフトヨガ
バランスヨガ
ヒーリングヨガ
ニューヨークヨガ
アシュタンガヨガ
ナチュラルヨガ

定休日 祝日、毎月29日、30日、31日 （春江本部も同じです）