

## ＜本部スタジオ 新スケジュール＞

	月		火		水		木		金		土		日	
	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階
午前		ニューヨーク ヨガ 笈田裕代 10:30 ～ 11:30		バランス ヨガ 笈田裕代 10:00 ～ 11:30		ソフトヨガ 60's 柳田みち子 10:00 ～ 11:15	ホット ヨガ 高橋/西村 10:00 ～ 11:00	バランス ヨガ 柳田みち子 10:00 ～ 11:15		バランス ヨガ 高橋寿枝 10:00 ～ 11:00	ニューヨーク ホット ヨガ 高橋寿枝 10:30 ～ 11:30	バランス ヨガ 柳田智子 10:00 ～ 11:30	ホットヨガ 酒井/谷口 11:00 ～ 12:00	バランス ヨガ 高橋寿枝 10:00 ～ 11:30
午後		バランス ヨガ 柳田みち子 13:30 ～ 14:45				ソフトヨガ 60's 田中さだ子 13:30 ～ 14:30		ヨギック アーツ 西村麻衣子 13:30 ～ 14:30				バランス ヨガ 富田理衣 13:30 ～ 14:45		わくわく ヨガ 富田/高橋 13:00 ～ 14:00
夜A		アシュタンガ ヨガ 笈田裕代 18:15 ～ 19:15		バランス ヨガ 柳田みち子 18:30 ～ 19:30			ニューヨーク ホット ヨガ 高橋寿枝 18:30 ～ 19:30	ヨギック アーツ 西村麻衣子 18:15 ～ 19:15				ホット ヨガ 富田理衣 18:30 ～ 19:30		
夜B	ホットヨガ 酒井/柳田智 19:30 ～ 20:30	わくわく ヨガ 大野 絵麻 19:40 ～ 20:40	ニューヨーク ホット ヨガ 柳田智子 19:40 ～ 20:40	わくわく ヨガ 大野絵麻 19:50 ～ 20:50	ソフト ホット 大野絵麻 20:00 ～ 20:45	ニューヨーク ヨガ 柳田智子 19:00 ～ 20:00	ホット ヨガ 大野 絵麻 19:40 ～ 20:40	バランス ヨガ 柳田智子 19:40 ～ 20:40	ソフト ホット 酒井克江 20:00 ～ 20:45	ソフト ヨガ 笈田裕代 19:00 ～ 20:00		アシュタンガ ヨガ 高橋寿枝 19:00 ～ 20:00		



初めてヨガをする人、体がかたい人や体質改善、ゆっくりと鍛えたい人のためのヨガ  
 身体の歪みが気になる人、足腰を鍛えたい、下半身引締めにおすすめです  
 ダイナミックな動きのヨガ 集中力を深めながら力強く全身を鍛えます  
 受講者の体調、希望に合わせていろんなヨガが楽しめます

