

# YOGA GANGA Lesson Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
				↓毎月最終週↓ スリムボディ コントロール		8:00～9:00 あさヨガ ◎◎ かわちゃん
10:00～11:15 アロマリンパヨガ ◎◎ sachi	10:00～11:15 パワーヨガ 初級 ◎◎～◎◎◎ かわちゃん	10:00～11:15 ハタヨガ ◎◎ かわちゃん	10:00～11:15 やさしいヨガ ◎ karin	10:00～11:15 タイ式ヨガ ～ルーシーダットン～ ◎ サトシ	10:00～11:15 デトックスヨガ ◎◎～◎◎◎ かわちゃん	10:00～11:15 第1・3・5週 YUKO 季節のヨガ ～アーユルヴェーティック～ ◎◎
						第2・4週 サトシ キックメガミクス ◎◎◎◎
				12:00～13:15 ハタヨガ ◎◎ かわちゃん ↑お子様連れOK ※未就学児まで	13:00～14:15 リラックス ～ヨガニドラ～ ◎◎ YUKO	12:00～13:00 ポリウッドダンス ◎～◎◎◎ かわちゃん
19:00～20:00 パワーヨガ ◎◎◎ かわちゃん	18:30～19:30 デトックスヨガ ◎◎～◎◎◎ かわちゃん	18:30～19:30 スリムボディ コントロール ◎◎ サトシ	金曜朝クラスへの ご予約は20:00まで 受け付けております	19:00～20:00 キャンドルヨガ ◎ かわちゃん		
	20:00～21:00 アロマリラックスヨガ ◎ sachi	20:00～21:00 ポリウッドダンス ◎～◎◎◎ かわちゃん				
					※キックメガミクス・ポリウッドダンスは ヨガマットは不要です。	

「◎」が運動量の目安です。どのクラスも初心者の方もお入り頂けますが、クラスにより運動量が変わります。

黄色

…ヨガクラス

ピンク

…その他のクラス

※スケジュールは急遽、休講・代講とさせて頂く場合がございます。予めご了承くださいませ。

※ご予約・キャンセルのご連絡は…、朝のクラスは前日の最終クラスまでに、昼以降のクラスは3時間前までに  
お願い致します。お時間を切られてのキャンセルにはキャンセル料¥1,000またはチケット1回分を頂きます。

※↑上記時間までに予約が入らなかったクラスは、その時点でクローズとなります。

※万が一遅れられる場合、10分を過ぎてのご入室はご遠慮頂いております。時間に余裕を持ってお越し下さい。

※時間帯により電話に出られない事がございます。折り返しの連絡をお待ち頂くかメールでご連絡ください。

※当スタジオは予約制です。必ずご予約の上お越し下さいませ。

YOGA GANGA  
080-9758-1243  
info@yoga-ganga.com  
(営業時間 9:30～最終クラスまで)

