

YOGA GANGA レッスンスケジュール 2019.3～

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.	
			定休日 木曜日は 電話・メールの 受付のみ 9:30～20:00 の時間内で 承っております	↓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 やさしいヨガ ◎ karin	10:00～11:15 ハタヨガ ◎◎ かわちゃん		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		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		↓毎月最終週↓ 20:30～21:30 イベントクラス 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)

