

YOGA GANGA 週間レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
			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 身体リセット メンテナンスケア ◎ 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 ~アールヴェーディック~ ◎◎	
						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 ハタヨガ ◎◎ 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↓ 参加費無料 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)

