

YOGA GANGA 基本の週間スケジュール 2020.4～

月	火	水	木	金	土	日
						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 スローフローヨガ ◎～◎◎ かわちゃん	10:00～11:15 ハタヨガ ◎◎ かわちゃん	10:00～11:15 はじめてのヨガ ◎ おゆか	10:00～11:15 代謝UPヨガ ◎◎ おゆか	10:00～11:15 リラックス ～ヨガニドラ～ ◎ YUKO	10:00～11:15 第1・3・5週 YUKO 1・3週 季節のヨガ 5週 チャクラヨガと キールタン ◎◎ 第2・4週 サトシ 開脚メソッド& キックメガミクス ◎◎～◎◎◎
				11:45～13:00 ハタヨガ ◎◎ かわちゃん ↑お子様連れOK ※未就学児まで	11:45～13:00 デトックスヨガ ◎◎～◎◎◎ かわちゃん	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	18:45～19:45 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	20:15～21:15 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 スリムボディコントロールクラスは 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…、午前中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・LINEでご連絡ください。

※当スタジオは予約制です。ホームページよりネット予約24時間自動予約受付中です。

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

