

YOGA GANGA 基本の週間スケジュール 2020年10月～

▽▲代講・休講・特別クラス等で内容が変更になっている場合がございます！詳細はHPの「予約&お問い合わせ」ページよりご確認をお願いします▲▽

月

火

水

木

金

土

日

「◎」印は運動量の目安です！数が増える程運動量が上がります♪

どのクラスも体験レッスンでお入り頂けますが ♡印は初めての方に特にオススメです♪

バッチリ目覚める！

8:00～9:00
あさヨガ

◎◎

かわちゃん

アロマと流れの良い体♡

10:00～11:15
アロマリパヨガ

◎ ♡
sachi

ゆっくりと巡りよく

10:00～11:15
スローフローヨガ

◎◎
かわちゃん

基本をマスター！

10:00～11:15
パーシクヨガ

◎◎ ♡
かわちゃん

初めてでも安心♡

10:00～11:15
はじめてのヨガ

◎ ♡
おゆか

内側から温まる体に

10:00～11:15
代謝UPヨガ

◎◎ ♡
おゆか

頭もリセット眠りのヨガ

10:00～11:15
リラックス
～ヨガニドラ～

◎ ♡
YUKO

10:00～11:15(週替わり)

やさしくほぐす 目指せ180度開脚！
第1/3週 YUKO 第2/4週 サトッシー
ゆるりヨガ ♡ 開脚メソッド& ♡
キックエクササイズ
◎◎◎

ハートオープン～私を開放する～

第5週 YUKO
チャクラヨガとキールタン ♡

- 出張・プライベートレッスンはレギュラークラス外の時間で承ります
- このスケジュール内にあるクラスはオンラインでもご利用頂けます

※キックエクササイズ・ポリウッドダンスはヨガマット不要です

※11・12月はポリウッドダンスクラスはお休みを頂きます。(1月より再開予定)

自分を超えろ！

11:45～12:45
ゆる筋トレ

◎◎ ♡
かわちゃん

魅惑のインド映画ダンス♪

12:00～13:00
ポリウッドダンス

◎~◎◎◎ ♡
かわちゃん

はじめてでも安心♡

19:00～20:00
はじめてのヨガ

◎ ♡
おゆか

基本をマスター！

18:45～19:45
パーシクヨガ

◎◎ ♡
かわちゃん

緩めろ！鍛えろ！

18:45～19:45
筋膜リリース&
体幹トレーニング

◎◎ ♡
サトッシー

癒しのリラックスヨガ

19:00～20:00
第1/3/5週かわちゃん
キャンドルヨガ

第2/4週YUKO
ヨガニドラ ♡

癒しの香りでリラックス♡

20:15～21:15
アロマリラックスヨガ

◎ ♡
sachi

初めてでも安心♡

20:15～21:15
はじめてのヨガ

◎ ♡
かわちゃん

魅惑のインド映画ダンス♪

20:30～21:30
ポリウッドダンス

◎~◎◎◎ ♡
かわちゃん

