

YOGA GANGA 基本の週間スケジュール 2020年11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♪

パッチリ目覚める！
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
アロマリンパヨガ
 ◎ ♡
 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
ベーシックヨガ
 ◎◎ ♡
 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 ♡
 ◎◎

自分を超えろ！
11:45～12:45
ゆる筋トレ
 ◎◎ ♡
 かわちゃん

- 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)
 ※11/6～11/19の間かわちゃんお休みを頂きます。代講・休講となるクラスがありますので
 詳しくは別紙スケジュール表にてご確認をお願いいたします。

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
ベーシックヨガ
 ◎◎ ♡
 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

