

YOGA GANGA 基本の週間スケジュール 2021年1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)

ゆるりとゆるまる
第1/3週 YUKO
ゆるりヨガ

◎♥

YUKO

目指せ180度開脚！
第2/4週 サトッシー
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

※1月のポリウッドダンスは第1・3日曜日のみとなります。(以後、喉と応相談。)

自分を超える！

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

♣第1/3週限定

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♥

心身ともに元気よく！

19:00～20:00
アクティブヨガ

◎◎

ちゅちゅ

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♥

