

YOGA GANGA 基本の週間スケジュール 2021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♪

バッチリ目覚める！

8:00～9:15
あさヨガ

◎◎

かわちゃん

ゆっくりヨガと癒しの香り

10:00～11:15
アロマリンパヨガ

◎🍀
sachi

巡りよく流れるように

10:00～11:15
スローフローヨガ

◎◎
かわちゃん

まずは基本をマスター

10:00～11:15
ベーシックヨガ

◎◎🍀
かわちゃん

心身ともに元気よく！

10:00～11:15
アクティブヨガ

◎◎
ちゃちゃ

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🍀
◎

目指せ180°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🍀
◎◎

全然ゆるくないらしい…

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🍀

📅11月は21日のみ

- 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
※ポリウッドダンスは人数が集まるまで不定期開催とさせていただきます

新しい自分になる
19:00～20:00
パワーヨガ

◎◎◎
かわちゃん

まずは基本をマスター

18:45～19:45
ベーシックヨガ

◎◎🍀
かわちゃん

緩める、でも鍛える！

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

◎◎
ちゃちゃ

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🍀
◎

心身ほどけるリラックス

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🍀

←要請が出た際は時短営業になる場合がございます。
あらかじめご了承くださいませ。

