

# YOGA GANGA 基本の週間スケジュール 2022年6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、数が増えると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！

8:00～9:15  
あさヨガ

◎◎

かわちゃん

初めてでも安心♪

10:00～11:15  
はじめてのヨガ

◎🍀  
かわちゃん

心身の穏やかさと力強さ

10:00～11:15  
はじめての  
アシュタンガヨガ

◎◎◎🍀  
アヤコ

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

音と呼吸とリンクする

10:00～11:15  
サウンド  
ムーブメントヨガ

◎◎🍀  
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 楽しく絞れるダイエット！  
第1/3週 YUKO 第2/4週 サトッシー  
ゆるりヨガ🍀 キックシェイプ🍀

◎◎◎

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

※キックシェイプ・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第3日曜日のみとさせていただきます

※6月もスケジュールに変更が出ています！

お手数をおかけしますがご予約の際は時間・クラス内容の確認をお願いいたします。

全然ゆるくないと評判の

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

🍀毎月第3日曜日のみ

まずは基本をマスター

19:30～20:30  
ベーシックヨガ

◎◎🍀  
かわちゃん

巡りよく流れるように

19:30～20:30  
スローフローヨガ

◎◎🍀  
シュリ

流れろ老廃物！

19:00～20:00  
デトックスダイエット

◎◎🍀  
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🍀

初めてでも安心♪

20:30～21:30  
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

