

YOGA GANGA 基本の週間スケジュール 2022年7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♪

バッチリ目覚める！
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

いつまでも遊べる身体作りを！
10:00～11:15
フリースタイルヨガ
～シュリムーブ～
◎◎🍀
シュリ

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

※7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🍀

いつまでも遊べる身体作りを！
19:30～20:30
フリースタイルヨガ
～シュリムーブ～
◎◎🍀
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

