

YOGA GANGA 基本の週間スケジュール 2022年8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

◎◎

🍃

ちゅちゅ

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

※8月11日(木)～15日(月)の5日間、お盆休みを頂きます。
ご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願ひいたします。

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

◎

🍃

YUKO

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

