

YOGA GANGA 基本の週間スケジュール 2023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」ページよりご確認くださいませ▽▲

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

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 整体師の不調改善テクニック！
第1/3週 YUKO 第2/4週 サトッシー
ゆるりヨガ 🍀 全体×ストレッチ 🍀

◎

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

※アニマルフロー（不定期開催）・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

※1月 代講・休講情報

※12/30（金）～1/3（火）の5日間年末年始のお休みを頂きます。1/4（水）より通常営業。
【代講】1/29（日）10:00 チャクラヨガとキールタン ⇒ はじめてのアシュタンガヨガ（アヤコ）

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

要請等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

