YOGA GANGA 基本の週間スケジュール　2023年2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」ページよりご確認お願いします▲▽

「◎」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おススメです♪

月

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
スローフローヨガ
◎◎
シュリ

火

音と呼吸とリンクする
10:00～11:15
サウンドフローヨガ
◎◎
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

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

水

●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）・ボリウッドダンスはヨガマット不要です
※ボ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頂きます

※２月 代講・休講情報
※2/19（日）10：00～は「チャクラヨガとキールタン」クラスで開講します

木

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
デトックスシェイプ
◎◎
サトッシー

初めてでも安心♪
20:30～21:30
はじめてのヨガ
◎
かわちゃん

心身ともに元気よく！
19:00～20:00
アクティブヨガ
◎◎
ちゃちゃ

初めてでも安心♪
19:00～20:00
はじめてのヨガ
◎
第1/3/5週かわちゃん
第2/4週YUKO

金

土

日

バッチリ目覚める！
8:00～9:15
あさヨガ
◎◎
かわちゃん

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
◎

整体師の不調改善テクニック！
第2/4週　サトッシー
整体×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
◎◎

魅惑のインド映画ダンス♪
12:00～13:00
ボリウッドダンス
◎~◎◎◎
かわちゃん
毎月第３日曜日のみ

yoga ganga