

YOGA GANGA 基本の週間スケジュール 2023年9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

気持ち良く流れるように

10:00～11:15
スローフローヨガ

◎🍀
シュリ

音と呼吸とリンクする

10:00～11:15
リズムフローヨガ

◎◎🍀
ちゃちゃ

頭もリセット、眠りのヨガ

10:00～11:15
リラククス
～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 🍀 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 🍀

◎◎

●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

●代講・休講のお知らせ●

9/10(日) 10:00～ 整体×ストレッチ サトッシー → はじめてのヨガ かわちゃん

9/29(金) 19:00～ はじめてのヨガ → 月礼拝と満月ヨガニドラ 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

🍀毎月第3日曜限定クラス🍀

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

9月は17日・24日の2回開催！

疲れにくい身体になろう！

19:30～20:30
姿勢改善ヨガ

◎◎🍀
かわちゃん

自分を超越る挑戦を！

19:30～20:30
チャレンジヨガ

◎◎
シュリ

整体師が伝えるゆるトレ！

19:00～20:00
整体×ゆるトレ

◎◎🍀
サトッシー

内側の暖かさと強さを

19:00～20:00
代謝UPヨガ

◎◎🍀
ちゃちゃ

初めてでも安心♪

19:00～20:00
はじめてのヨガ

◎🍀
かわちゃん

初めてでも安心♪

20:30～21:30
はじめてのヨガ

◎🍀
かわちゃん

