

YOGA GANGA 基本の週間スケジュール 2023年10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！

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

インドに代々伝わる古典流派

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

●スケジュール変更のお知らせ●

10月より毎週金曜の夜のクラスは『19:30～しっかり動くヨガ』に変更させて頂きます

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

📌毎月第3・4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

10月は15日・22日の2回開催！

姿勢を整え元気に導く

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

整体師のゆるめるトレーニング

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

休み前なら動いて大丈夫！

19:30～20:30
しっかり動くヨガ

◎◎～◎◎◎

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

