

# YOGA GANGA 基本の週間スケジュール 2023年11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 🍀 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  
(かわちゃん以外の先生をご希望の際もお気軽にお問い合わせください！)

●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

●代講・休講のお知らせ●

11月は代講・休講の予定はございません。

その他、急遽スケジュール変更の場合はLINE配信・HP・Instagramでお知らせいたします。

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

🍀 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

11月は19日・26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

自分を超えるチャレンジを！

19:30～20:30  
スローフローヨガ  
with チャレンジポーズ

◎◎🍀  
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

週末、休み筋なら動いて大丈夫！笑

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

