OUTLAND
YOGA / WALK / RUN
in Toke

7月スケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
						9:00-10:15 イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie 10:30-11:45 イシュタヨガ(All level) Toshie
2	3	4	5	6	7	8
08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco 10:30-11:45 イシュタヨガ(All level) Toshie	09:30-10:45 ハタヨガ ベーシック Maco 11:15-12:30 陰ヨガ Mayu	10:00-11:15 スローヴィンヤサ Megumi 13:30-14:45 骨盤調整ヨガ Miki	10:00-11:15 陰陽ヨガ Nana	10:00-11:15 BORN TO YOG Aki 13:00-14:15 ハタフロー Arisa	休	※9:00-10:15 イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie ※10:30-11:45 イシュタヨガ(All level) Toshie
9	10	11	12	13	14	15
※08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco ※10:00-11:15 フロー＆FLOW Maco	09:30-10:45 ハタヨガ ベーシック Maco 11:15-12:30 陰ヨガ Mayu	10:00-11:15 スローヴィンヤサ Megumi 13:30-14:45 骨盤調整ヨガ Miki	10:00-11:15 陰陽ヨガ Nana	10:00-11:15 BORN TO YOG Aki 13:00-14:15 ハタフロー Arisa	10:00-11:15 アシュタンガヨガビギナー Sakiko	9:00-10:15 イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie 10:30-11:45 イシュタヨガ(All level) Toshie
16	17	18	19	20	21	22
08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco 10:00-11:15 フロー＆FLOW Maco	※09:30-10:45 ハタヨガ ベーシック Maco ※11:15-12:30 陰ヨガ Mayu	10:00-11:15 スローヴィンヤサ Megumi 13:30-14:45 骨盤調整ヨガ Miki	10:00-11:15 陰陽ヨガ Nana	10:00-11:15 BORN TO YOG Aki 13:00-14:15 ハタフロー Arisa	10:00-11:15 アシュタンガヨガビギナー Sakiko 19:00-20:15 キャンドルヨガ Mayu	9:00-10:15 イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie 10:30-11:45 イシュタヨガ(All level) Toshie
23	24	25	26	27	28	29
※08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco ※10:00-11:15 パワーヨガ Sachiko	09:30-10:45 ハタヨガ ベーシック Maco 11:15-12:30 陰ヨガ Mayu	※10:00-11:15 スローヴィンヤサ Megumi ※13:30-14:45 骨盤調整ヨガ Miki	10:00-11:15 陰陽ヨガ Nana ★13:00-14:30 親子 de YOGA WS Mayu	10:00-11:15 BORN TO YOG Aki 13:00-14:15 ハタフロー Arisa ★15:00-17:00 インド古典ヨガWS	休	休
30	31					
休	休					

【休講】7月28日から施設の都合により休講となります。
【イレギュラークラス】下線部をご確認下さい。
【和室開催】※マーク 8(土)9(日)17(月)23(日)25(火) 定員14名になります。ご予約の上、ご参加頂ますようお願い致します。
【WS】7月26日(水)13:00-14:30 親子de YOGA WS(対象:年長さん以上) 会員(親子ペアで)1,500円 非会員(親子ペアで)2, 000円
7月27日(木)15:00-17:00 インド古典ヨガWS 会員3,800円 非会員4, 000円
↑なかなか受ける事のできないWSですので、この機会にどうぞご参加下さい。