

OUTLAND

YOGA / WALK / RUN
in Toke

1月スケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
	休	休	休	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
7	8	9	10	11	12	13
※08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco ※★15:30-17:30 お灸WS Nana	10:00-11:15 ハートオブヨガ Mitsue 11:45-13:00 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	13:00-14:15 リラックスフロー Sachiko	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
14	15	16	17	18	19	20
08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco 10:00-11:15 スローヴィンヤサ Megumi	10:00-11:15 リラックスフロー Sachiko 11:45-13:00 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
21	22	23	24	25	26	27
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	10:00-11:15 ハートオブヨガ Mitsue 11:45-13:00 ハタヨガスロー Maco	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	13:00-14:15 リラックスフロー Sachiko	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
28	29	30	31			
08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco 10:00-11:15 ハートオブヨガ Mitsue	10:00-11:15 リラックスフロー Sachiko 11:45-13:00 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			

【休講】3日までお正月休みとなります。

【代行】15日(月)29日(月)Mitsue→リラックスフロー-Sachiko 22日(月)Mayu→ハタヨガスロー Maco

【和室開催】6日(土)7日(日)和室開催になります。定員14名になりますので、ご予約の上ご参加ください。

【イレギュラークラス】下線部をご確認下さい。

【WS】★7日(日)15:30-17:30 お灸WS Nana 会員2800円 一般3000円 ※ご予約はフロントにて※ 事前支払いにてお願い致します。

キャンセルは3日前から50% 当日は100%となります。ご承諾の上、ご予約をお願い致します。

【お知らせ】月曜10:00-ハートオブヨガ Mitsue先生の新しいクラスになります。

陰ヨガの開始時間が、11:45~に変更になります。