

ヨガ・ピラティス・カルチャー さ ま さ ま 9月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
<ul style="list-style-type: none"> ● …塩見由佳 ● …Akemi ● …miho ● …YOO ● …Chisako ◎ …Yuka ★ …武内和美 	<ul style="list-style-type: none"> ★ …潤 ☆ →お子様連れでの ご参加OKなクラス (3歳まで) ♡ →マタニティさんも ご参加OKなクラス 					1
2 アシュタンガヨガ ◎ 9:30-11:00	3 アシュタンガヨガ ビギナー ● 19:45-21:00	4 Tri Yoga ● 10:00-11:30 ピラティス for 体幹 ★ ☆ ♡ 20:30-21:30	5 モーニングフロー ★ 10:00-11:15 夜ヨガ ● 19:30-20:45	6 月リズムヨガ ● ♡ 10:00-11:15 ピラティス for 体幹 ★ ☆ ♡ 20:30-21:30		8 アシュタンガヨガ ビギナー ● 9:00-10:15 ピラティス for 体幹 ★ ☆ ♡ 11:00-12:00
9 基本のハタヨガ ● 9:00-10:30	10 <small>新月</small> モーニングフロー ★ 10:00-11:15	11 Tri Yoga ● 10:00-11:30 ピラティス for 体幹 ★ ☆ ♡ 20:30-21:30	12 Yin Yoga ● ♡ 19:30-20:45	13 身体めぐりヨガ ● ☆ ♡ 10:00-11:15 ピラティス for 体幹 ★ ☆ ♡ 20:30-21:30	14 キャンドルヨガ ● ♡ 20:00-21:15	15 ピラティス for 体幹 ★ ☆ ♡ 9:00-10:00 Yin Yoga ● ♡ 11:00-12:30
16 アシュタンガヨガ ◎ 9:30-11:00	17 アシュタンガヨガ ビギナー ● 19:45-21:00	18 Tri Yoga ● 10:00-11:30 ピラティス for 体幹 ★ ☆ ♡ 20:30-21:30	19 モーニングフロー ★ 10:00-11:15 夜ヨガ ● 19:30-20:45	20 月リズムヨガ ● ♡ 10:00-11:15 ピラティス for 体幹 ★ ☆ ♡ 20:30-21:30		22 アシュタンガヨガ ビギナー ● 9:00-10:15 ピラティス for 体幹 ★ ☆ ♡ 11:00-12:00
23 モーニングヨガ ● 9:00-10:30	24 モーニングフロー ★ 10:00-11:15 キャンドルヨガ ● ♡ 20:00-21:15	25 <small>満月</small> Tri Yoga ● 10:00-11:30 ピラティス for 体幹 ★ ☆ ♡ 20:30-21:30	26 リストラティブヨガ ● 19:30-20:45	27 身体めぐりヨガ ● ☆ ♡ 10:00-11:15 ピラティス for 体幹 ★ ☆ ♡ 20:30-21:30		29 ピラティス for 体幹 ★ ☆ ♡ 9:00-10:00
30 モーニングヨガ ● 9:00-10:30						