

水曜日 ※30分早まりました 11:00～11:50	木曜日 18:20～19:10	金曜日 11:00～11:50	土曜日 15:30～16:20
	4日 ハタベーシック 講師 Hiro	5日 ヨガ&筋トレ 講師 Yuko	6日 リラクゼーション 講師 Hiro
10日 リラクゼーション 講師 Hiro	11日 骨盤調整ヨガ 講師 Hiro	12日 ヴィンヤサ 講師 Mie	13日 ハタベーシック 講師 Hiro
17日 ハタベーシック 講師 Hiro	18日 リラクゼーション 講師 Hiro	19日 ヨガ&筋トレ 講師 Yuko	20日 体幹強化ヨガ 講師 Hiro
24日 体幹強化ヨガ 講師 Hiro	25日 体幹強化ヨガ 講師 Hiro	26日 ヴィンヤサ 講師 Mie	27日 骨盤調整ヨガ 講師 Hiro
31日 骨盤調整ヨガ 講師 Hiro			

どのレッスンも初心者さんから参加できます。

体幹強化ヨガ	筋トレ要素を取り入れ、呼吸を効果的に使ってインナーマッスルを鍛えます。
ヴィンヤサ	ゆっくりとした流れを保ちつつ、ヨガのポーズをとっていきます。
骨盤調整ヨガ	骨盤周りの筋肉を鍛えつつ、左右のバランスも調整していくレッスンです。
ヨガ & 筋トレ	ヨガに筋トレをプラスして、しなやかな体作りを目指します！美尻効果も！
リラクゼーション	座りのポーズを多めに、ゆっくりとした動きのヨガで心も体もリフレッシュ！
ハタベーシック	基礎となるヨガのポーズをバランス良く取り入れたレッスンです。