

2024-2025 年末年始スケジュール

【HOTヨガスタジオ】

	12/29(日)	12/30(月)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)
10:00~	sayaka 呼吸と瞑想を 深めるヨガ60	9:00~11:00 108回太陽礼拝 junko sayaka keiko	saya 全身ほぐれる フローヨガ60	yorika 呼吸を深める フローヨガ60	sayaka ボディメイクヨガ60
	mika ベーシックヨガ60		masashi モビリティUPヨガ 60	mika やさしい デトックスヨガ60	shiori ヴィンヤサ フローヨガ60
15:00~	yorika 呼吸を深める フローヨガ60	shiki 全身のフローヨガ60	chizu 身体整う リフレッシュヨガ60	shiki 全身のフローヨガ60	keiko ゆったりフローヨガ 60

【常温スタジオ】

	12/29(日)	12/30(月)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)
11:00~	yuka 筋膜リリース エアリアル70		masashi 特別レッスン 逆転ポーズ70	mika 入門エアリアル70	junko ローポジション エアリアル70
	yorika リラックス エアリアル70		saya ローポジション エアリアル70	yuka 筋膜リリース エアリアル70	keiko ローポジション エアリアル70

※12/31(火)、1/1(水)、1/2(木)は休講となります。