

Seeds yoga スケジュール(06.01～)

★ …強度



…オンラインレッスン

月	火	水	木	金	土	日
	Morning yoga ★～★★ 8:00-8:45 Miho		Morning yoga ★～★★ 8:00-8:45 Miho	英語deヨガ ★★★～★★★★ 13:30-14:45 Nora	ヴァイクンタヨガ ★★★～★★★★ 8:00-9:15 (Makoto/代行 隔週)	
	ビギナーズ アシュタンガ ★★～★★★★ 10:00-11:15 Miho		Basic ヨガ ★～★★ 10:00-11:15 Miho	シニアヨガ(第2・4週) ★ 15:30-16:45 Makoto	ヴァイクンタヨガ ★★～★★★★ 10:00-11:15 (Makoto/代行 隔週)	
リラックスヨガ ★～★★ 20:00-21:15 Miho	陰陽ヨガ ★～★★ 19:30-20:15 Miho	ヴィンヤサフロー ★★～★★★★ 20:00-21:15 Miho	ヴィンヤサフロー★★ 20:00-20:45 リラックスヨガ★ 21:00-21:45 Miho	呼吸 & ディープストレッチ ★ 19:30-20:45 Makoto	リラックスヨガ ★～★★ 20:00-21:15 Miho	

▲変更

(火)10:30→10:00 ビギナーズアシュタンガ

(金)15:30 シニアヨガ Chiaki→Makoto

19:30 呼吸 & ディープストレッチ Chiaki→Makoto

(土)8:00 ヴァイクンタヨガ Chiaki→Makoto/代行

10:00 ヴァイクンタヨガ Chiaki→Makoto/代行

■追加

(火)(木) 8:00 Morning yoga

(木)20:00 ヴィンヤサフロー 21:00 リラックスヨガ

■Close

(月)10:30 Basic ヨガ

【オンラインクラスお申し込み方法】

Seeds.onlineyoga@gmail.com まで名前、受講希望クラス、時間帯明記の上メールにてお申し込みください。

【通常クラスお申し込み方法】

公式ライン、yogamacro88@gmail.com, 電話にてお申し込みください。