

Seeds yoga 10月 スケジュール

★ …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 Basicヨガ★-★★ 10:00-11:15 Miho		ヴァイクンタヨガ ★★~★★★★ 8:00-9:15 Chiaki	
	ビギナーズ アシュタンガ ★★~★★★★ 10:00-11:15 Miho		ヴァイクンタヨガ ★★~★★★★ 13:30-14:45 Chiaki	シニアヨガ(第2・4週) ★ 15:30-16:45 Makoto	姿勢矯正ヨガ ★★~★★★★ 10:00-11:15 Makoto	
リラックスヨガ ★~★★★ 20:00-21:15 Miho	陰陽ヨガ ★~★★★ 19:30-20:15 Miho	ヴァイクンタヨガ ★★~★★★★ 20:00-21:15 Chiaki	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★~★★★ 18:00-19:15 リラックスヨガ ★~★★★ 20:00-21:15 Miho	

【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。