

# Yoga Maala plus+ 1月 レッスンスケジュール

Yoga(ヨーガ)

Maala クラス

Solar(ソラー)

Lunar(ルナー)

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	9:00~10:00 Maala ホイール (鈴木靖世)	9:00~10:00 Flow ピラティス (ASA)	9:00~10:00 Slimming yoga (Waka)	9:00~9:50 MAY Method Violet (MIO)	9:00~10:00 骨盤 ビューティー (伊与田真美)		
10:00	10:30~11:20 MAY Method Gold (MIO)	10:30~11:45 女性のための ヨガ (今井裕子)	10:30~11:45 ハタヨガ (Waka)	10:30~11:45 クンダリーニ ヨガ (Maiko Kurata)	10:30~11:45 陰ヨガ (宮本章子)		11:00~11:50 MAY Method Gold (MIO)
11:00							
12:00	12:00~13:00 Slimming yoga (Maaki)			12:00~13:30 Maala アドバンス (Maaki)			12:10~13:10 Flow ピラティス (ASA) 19日スタート
13:00							13:30~14:30 Slimming yoga (12,26 Maaki) (5,19 Miharu)
14:00						14:20~15:10 MAY Method Violet (MIO)	
15:00						15:30~16:30 Maala ホイール (鈴木靖世)	
16:00							
17:00						17:00~18:00 骨盤 ビューティー (伊与田真美)	
18:00							
19:00	19:00~20:00 Slimming yoga (Maaki)	19:00~20:00 MAY Method Gold (MIO)	19:00~20:00 Night Flow yoga (Maaki)	19:00~20:00 Maala ホイール (鈴木靖世)	19:00~20:00 はじめての ヨガ (鈴木靖世)		
20:00	20:20~21:10 MAY Method Violet (anna)	20:20~21:10 美脚 マッサージ (Akane)	20:20~21:10 MAY Method Black (MIO)	20:20~21:10 MAY Method Violet (MIO)	20:20~21:10 リンパ マッサージ (鈴木靖世)		
21:00							



クラス休講 6(月) 12:00~ Slimming yoga  
17(金) 10:30~ 陰ヨガ  
木曜日クンダリーニヨガは9日のみの開催となります  
クラス代行 6(月) 19:00~ Slimming yoga → はじめてのヨガ (鈴木靖世)  
6(月) 20:20~ MAY Method (Violet) anna → MIO  
特別クラス 13(月) 13:00~15:30 New Year Maalaリレー  
お問い合わせ : info@yoga-maala.com