

Yoga Maala plus+ 4月 レッスンスケジュール

	Yoga					Dance	
	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00	9:30~10:30 Maala ホィール (鈴木靖世)	9:30~10:30 Flow ピラティス (ASA)					
11:00	11:00~11:50 MAY Method Black (MIO)	11:00~12:00 Slimming yoga (Maaki)	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)		
12:00				12:00~13:30 Maala アドバンス (Maaki)		12:30~13:30 Slimming yoga (Maaki)	
13:00							
14:00						14:20~15:10 MAY Method Violet (MIO)	
15:00							
16:00						15:30~16:30 Maala ホィール (鈴木靖世)	
17:00						17:00~18:00 骨盤 ビューティー (伊与田真美)	
18:00							
19:00	19:30~20:30 Maala ホィール (鈴木靖世)	19:30~20:20 MAY Method Aqua (MIO)	19:30~20:30 Night Flow yoga (Maaki)	19:30~20:20 MAY Method Gold (MIO)	19:30~20:30 はじめての ヨガ (鈴木靖世)		
20:00							
21:00							



休館日 30(木)

*今月は自粛のため日曜日を休業とさせていただきます

お問い合わせ : info@yoga-maala.com