

# studio GOD 9月 Lesson Schedule

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
10:00—11:00 朝ヨガ ケイコ ★★★	10:00—11:00 朝ヨガ Moemi ★★★	10:00—11:00 癒しの月ヨガ×アロマ 高橋 エマ ★★	10:00—11:00 朝ヨガ 宮城 由香 ★★★	10:00—11:00 デトックスヨガ megu ★★★	※10月から村田 真智子 担当 9:30—11:00 アシュタンガヨガ ビギナー 宮城 由香 ★★★★★
English Available 11:30—12:30 Hatha Flow Yumi ★★★★	11:30—12:30 美脚ヨガ ケイコ ★★★★	11:30—12:30 リフレッシュフローヨガ momoko ★★★★	11:30—12:30 ナチュラルフローヨガ SAKINA ★★★	English Available 定員8名 11:30—12:45 リストラティブヨガ Sonoko Truxal ★	11:30—12:30 ハタヨガ 村田 真智子 ★★★
定員12名 13:00—14:15 Power Yoga Advance 宮城 由香 ★★★★★		13:00—14:00 ヨガベーシック MASAMI ★★	13:00—14:00 ピラティス&ストレッチ Chisato ★★★	お子様連れOK 13:10—14:10 骨盤メンテヨガ sachico ★★	12:50—13:50 バランスアップヨガ Moemi ★★★
定員10名 15:00—16:00 アーサナアライメント 宮城 由香		お子様連れOK 14:30—15:30 骨盤メンテヨガ megu ★★	14:30—15:30 メンタルボディヨガ Saki ★★	14:30—15:30 フィジカルアップヨガ 江原 枝里子 ★★★	14:10—15:10 陰ヨガ Kazu ★★
16:30—17:30 Power Yoga ケイコ ★★★★		16:00—17:00 リラックスヨガ Seiko ★★	16:00—17:15 はじめてのアシュタンガヨガ 村田 真智子 ★★★★	16:00—17:00 ヨガベーシック ケイコ ★★	15:30—16:30 Power Yoga 宮城 由香 ★★★★★
18:00—19:00 コアフローヨガ YUMA ★★★		18:30—19:30 デトックスヨガ momoko ★★	18:30—19:30 アロマストレッチヨガ Saki ★★	18:30—19:30 Power Yoga 宮城 由香 ★★★★★	16:50—17:50 ヨガベーシック ケイコ ★★
19:30—20:30 インサイドフローヨガ YUMA ★★★★		20:00—21:00 ヴィンヤサフローヨガ 苫米地 萌 ★★★★	English Available 20:00—21:00 Evening Hatha Yoga Mika ★★★	20:00—21:00 美脚ヨガ ケイコ ★★★	※10月より土曜日16:50-17:50のクラスは インサイドフローヨガ YUMA に変更