

背骨ヨガ.com YクラスZOOMオンライン 2021.11 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
08:00-09:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門	08:00-09:00 アシュタンガ入門	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー ※要ボルスター	09:30-10:30 アシュタンガ入門		09:00-11:00 アシュタンガ入門
	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス	08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス		09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス		08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス
19:15-20:15 アシュタンガ入門		10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ ゆったりストレッチ	19:15-20:15 アシュタンガ入門			10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー		19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	20:00-21:10 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[Z]		
20:00-20:30 月経血ヨガ[Z]						
8	9	10	11	12	13	14
08:00-09:30 アシュタンガヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門		10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー ※要ボルスター	09:30-10:30 アシュタンガ入門	09:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ ワンレックフロー	07:00-08:45 アシュタンガ入門
	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス			09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス		07:00-08:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス
19:15-20:15 アシュタンガ入門			19:15-20:15 アシュタンガ入門			09:00-10:00 月経血ヨガ
19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	20:00-21:10 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー		
20:00-20:30 月経血ヨガ	20:00-20:40 パワーヨガ					
15	16	17	18	19	20	21
08:00-09:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門		10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー ※要ボルスター	09:30-10:30 アシュタンガ入門	09:30-10:15 パワーヨガ	08:00-09:00 アシュタンガ入門
	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス			09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス		08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス
19:15-20:15 アシュタンガ入門			19:15-20:15 アシュタンガ入門			10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ ベーシック
19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス			
20:00-20:30 月経血ヨガ						
22	23	24	25	26	27	28
	09:00-10:00 アシュタンガ入門	08:00-09:00 パワーヨガ	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー ※要ボルスター	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス	08:00-09:10 アシュタンガ ハーフプライマリー	08:00-09:00 アシュタンガ入門
	09:00-10:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス				08:00-09:45 アシュタンガヨガ フルプライマリー	08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス
19:15-20:15 アシュタンガ入門	美脚美尻骨盤ヨガ ゆったりストレッチ	19:15-20:15 アシュタンガ入門	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル	19:00-20:15 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー		10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ ファンデーション
19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス		19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス				
20:00-20:30 月経血ヨガ	20:00-20:40 パワーヨガ					
29	30	1	2	3	4	5
08:00-09:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門		10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー ※要ボルスター	09:30-10:30 アシュタンガ入門	午後 Studio Blue 背骨3時間講座 ZOOM 参加費:ワンコイン	09:00-10:00 アシュタンガ入門
	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス			09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス		09:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソールクラス
19:15-20:15 アシュタンガ入門			19:15-20:15 アシュタンガ入門			11:15-12:15 美脚美尻骨盤ヨガ ハヌマーンへの道
19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	20:00-21:10 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー		
20:00-20:30 月経血ヨガ	20:00-20:40 パワーヨガ					

11月スペシャルキャンペーン

- ①YクラスZOOMフリー 5,980 円 → 上記クラス受け放題
- ②YクラスZOOM10 3,980 円 → 上記クラス10回チケット
- ③YクラスZOOM01 1,500 円 → 上記クラス01回チケット

※入会金不要

※ZOOMクラスはネット環境に左右されます。突然の休講等を同意の上お申込み下さい。

※プレーナ瞑想クラスは無料ですので、ご自由にご参加ください。

少人数完全予約制です。お電話またはメールでご予約をお願いします。

背骨ヨガ.com

<http://seboneyoga.com/index.html>

予約メールフォーム



YUKI

YOJI

MINAKO

MARIKO

ASUMI

KYOCO