

ヴァルナンヨガ 6/1～6/30 (※スケジュールは変更になる可能性があります)

	月 6/1	火 6/2	水 6/3	木 6/4	金 6/5	土 6/6	日 6/7
午前クラス ☀️		*ちよつと頑張る インドヨガ 10:00～11:00 (60分)1,000円	*目覚めのヨガと 5分瞑想 7:00～7:20 (20分)500円	*やさしい インドヨガ 10:00～11:00 (60)1,000円	*目覚めのヨガと 5分瞑想 7:00～7:20 (20分)500円	*ちよつと頑張る フローインドヨガ 10:00～11:30 (90分)2,000円	
午後クラス ☕️	☺️インドヨガ 13:00～14:00 (60)1,000円						
夜クラス 🌙		🌙 おやすみ前の 夜のインドヨガ 22:00～22:45 (45分)800円	🌙 おやすみ前の やさしい陰ヨガ 21:00～22:00 (60分)1,000円				
	月 6/8	火 6/9	水 6/10	木 6/11	金 6/12	土 6/13	日 6/14
午前クラス ☀️	*目覚めのヨガと 5分瞑想 7:00～7:20 (20分)500円	*目覚めのヨガと5分瞑想 7:00～7:20 *やさしい フローインドヨガ 10:00～10:45(45分)	*目覚めのヨガと 5分瞑想 7:00～7:20 (20分)500円	*やさしい インドヨガ 10:00～11:00 (60分)1,000円	*やさしい陰ヨガ 10:00～11:00 (60分)1,000円	*陰ヨガ (ベーシック) 10:00～11:30 (90分)2,000円	
午後クラス ☕️							
夜クラス 🌙			🌙 おやすみ前の 夜のインドヨガ 22:00～22:45 (45分)800円		🌙 おやすみ前の 夜のインドヨガ 22:00～22:45 (45分)800円		
	月 6/15	火 6/16	水 6/17	木 6/18	金 6/19	土 6/20	日 6/21
午前クラス ☀️	*目覚めのヨガと 5分瞑想 7:00～7:20 (20分)500円	*ちよつと頑張る フローインドヨガ 10:00～11:00 (60分)1,000円		*目覚めのヨガと 5分瞑想 7:00～7:20 (20分)500円	*やさしい インドヨガ 10:00～11:00 (60分)1,000円	*たっぷり ロングインドヨガ (呼吸法と瞑想を含む) 10:00～12:00 (120分)2,500円	
午後クラス ☕️	☺️やさしい陰ヨガ 13:00～14:00 (60)1,000円						
夜クラス 🌙		🌙 おやすみ前の 夜のインドヨガ 21:00～21:45 (45)800円	🌙眠らない 眠りのヨガニドラー 22:00～23:00 (60)1,000円		🌙 おやすみ前の 夜のインドヨガ 22:00～22:30 (30分)無料		
	月 6/22	火 6/23	水 6/24	木 6/25	金 6/26	土 6/27	日 6/28
午前クラス ☀️		*インドヨガ 10:00～11:00 (60)1,000円	*目覚めのヨガと 5分瞑想 7:00～7:20 (20分)500円		*目覚めのヨガと 5分瞑想 7:00～7:20 (20分)500円	*深める ロング陰ヨガ (経絡) 10:00～12:00 (120分)2,500円	
午後クラス ☕️	*ちよつと頑張る インドヨガ 10:00～11:00 (60分)1,000円				*やさしい インドヨガ 14:00～15:00 (60分)1,000円		
夜クラス 🌙	🌙おやすみ前の やさしいインドヨガ 22:15～23:00 (45分)800円		🌙 おやすみ前の やさしい陰ヨガ 21:00～22:00 (60分)1,000円		🌙 おやすみ前の 夜のインドヨガ 22:00～22:45 (45分)800円		
	月 6/29	火 6/30					
午前クラス ☀️		*やさしいインドヨガ 10:00～11:00 (60)1,000円					
午後クラス ☕️	☺️やさしい陰ヨガ 13:00～14:00 (60)1,000円						
夜クラス 🌙		🌙 おやすみ前の やさしい陰ヨガ 21:00～22:00 (60分)1,000円					