

ヴァルナンヨガ 7月 (※スケジュールは変更になる可能性があります)

	月	火	水	木	金	土	日
			7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
午前クラス ☀				*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	*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 ☕							
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		🌙 寝たまま行う夜のインドヨガ 22:00~22:30 (30分)600円		
	月	火	水	木	金	土	日
	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
午前クラス ☀	*目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20 (20分)500円	*やさしいフローインドヨガ 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	*やさしい陰ヨガ 10:00~11:00 (60分)1,000円		
午後クラス ☕	☪椅子を使って楽しむインドヨガ 13:00~13:45 (45分)800円					*陰ヨガ(ベーシック) 15:00~16:30 (90分)2,000円	
夜クラス 🌙			🌙 おやすみ前の夜のインドヨガ 21:00~22:00 (60分)1,000円		🌙やさしい夜の陰ヨガ 22:00~23:00 (60分)1,000円		
	月	火	水	木	金	土	日
	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
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)1,000円		*目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20 (20分)500円		*太陽礼拝を学んで楽しむインドヨガ 10:00~11:30 (90分)2,000円	
午後クラス ☕					*やさしいインドヨガ 14:00~15:00 (60分)1,000円		
夜クラス 🌙	🌙 寝たまま行う夜のインドヨガ 22:15~22:45 (30分)600円		🌙 おやすみ前のやさしい陰ヨガ 21:00~22:00 (60分)1,000円				
	月	火	水	木	金	土	日
	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
午前クラス ☀	*目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20 (20分)500円	☪椅子を使って楽しむインドヨガ 10:00~10:45 (45分)800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 10:00~11:00 (60分)1,000円		
午後クラス ☕				*やさしい陰ヨガ 15:00~16:00 (60)1,000円	☪椅子を使って楽しむインドヨガ 14:00~14:45 (45分)800円	*月の礼拝を学んで楽しむインドヨガ 15:00~16:30 (90分)2,000円	
夜クラス 🌙	🌙 おやすみ前の夜のインドヨガ 22:15~23:00 (45分)800円		🌙眠らない眠りのヨガニドラー 22:00~23:00 (60)1,000円				
	月	火	水	木	金	土	日
	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
午前クラス ☀		*やさしい陰ヨガ 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			
午後クラス ☕							
夜クラス 🌙	🌙 寝たまま行う夜のインドヨガ 22:15~22:45 (30分)600円		🌙 おやすみ前のやさしい陰ヨガ 21:00~22:00 (60分)1,000円				