

アースガーデン ヨガスタジオ6月スケジュール

ホテルニューオータニ2階 (火曜日定休)

月	火	水	木	金	土	日	
			1日	2日	3日	4日	
通常クラス60分			10:30~ 岩盤ヨガ	14:00~ デトックス	10:30~ 岩盤ヨガ	10:30~ ベーシック	
岩盤ヨガ45分				19:30~ ピラティスkenji	19:30~ 骨盤調整	13:00~ フロー	13:00~ デトックス
インド古式75分							
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
10:30~ パワーヨガ		10:30~ バレトン	10:30~ 岩盤ヨガ	10:30~ バレトン 14:00~ デトックス	10:30~ バレトン	10:30~ ヨガセラピー	
18:30~ 岩盤ヨガ		19:00~ 岩盤ヨガ 19:30~ シェイプアップ	19:30~ リラククス		13:00~ 岩盤ヨガ	13:00~ ベーシック	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
14:00~ ピラティスsaori		10:30~ キレイになるヨガ 14:00~ ベーシック	10:30~ 岩盤ヨガ	14:00~ デトックス	10:30~ パワーヨガ	10:30~ ピラティスsaori	
18:30~ 岩盤ヨガ		19:00~ 岩盤ヨガ	19:30~ ピラティスkenji	19:30~ 骨盤調整	13:00~ 骨盤調整	13:00~ 岩盤ヨガ	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	
10:30~ パワーヨガ		10:30~ バレトン	10:30~ 岩盤ヨガ	14:00~ デトックス	10:30~ シェイプアップ	10:30~ キレイになるヨガ	
18:30~ 岩盤ヨガ		19:00~ 岩盤ヨガ 19:30~ シェイプアップ	19:30~ リラククス	19:00~ 岩盤ヨガ	13:00~ リラククス	13:00~ ルーシーダットン	
26日	27日	28日	29日	30日			
14:00~ ピラティスsaori		10:30~ キレイになるヨガ 14:00~ ベーシック	10:30~ 岩盤ヨガ	14:00~ ベーシック			
18:30~ 岩盤ヨガ		19:00~ 岩盤ヨガ	19:30~ ピラティスkenji	19:30~ 骨盤調整			