

8 yoga class schedule

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
8:00~9:00							【ONLINE】 朝のからだスッキ リyoga
10:00-11:00			【五條結風】 Aroma relax yoga	【榎原TOYBOX】 Aroma relax yoga			【五條二見】 Ayurvedic yoga therapy
11:30-12:30				【榎原TOYBOX】 骨盤底筋トレーニ ングyoga			
13:30-14:30			【五條結風】 50歳からの骨盤底 筋yoga				
19:30-20:30			【榎原TOYBOX】 Aroma relax yoga				
20:00-21:00		【ONLINE】 睡眠の質改善yoga					
※全クラス8月12日～17日迄夏季休業とさせていただきます。							