

	月	火	木	金	土
10:00	10:30~11:50 ベーシックサティヨガ				
11:00			11:30~12:50 ストレッチヨガ		11:10~12:30 コンディショニングヨガ
12:00					
13:00			13:00~14:20 シニアヨガ		
			13:30~14:45 陰ヨガ		
14:00	14:00~15:20 シニアヨガ 第2・4		14:30~15:50 ストレッチヨガ		
15:00					
16:00					
17:00	17:40~19:00 コンディショニングヨガ			17:00~18:15 陰ヨガ	
				17:40~19:00 ハタヨガ	
18:00					
19:00	19:30~20:50 ハタヨガ			19:30~20:50 リラックスヨガ	