

	月	木	金	土	日
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			
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		17:00~19:00 ワークショップ
18:00					
19:00	19:30~20:50 ハタヨガ		19:30~20:50 リフレッシュ& リラックスヨガ		