

GroupLesson —September9—

SoloYOGA

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
Breatheyoga: ブリーズヨガ...呼吸の練習が多め。一番ゆったり過ごせるレッスン。ちょっと疲れている時、あまり動きたくない時におすすめ✿				1	2	3	
*ご予約方法 公式LINE @068tqzqf ✉ yu.yamada.0505@gmail.com 〇 https://so-l-oyoga.com 					10:30~11:45 コアトレ	9:30~10:45 ハタ	
					14:30~15:45 ハタ		
				18:30~19:45 ハタ			
4	5	6	7	8	9	10	
	9:30~10:45 コアトレ	10:30~11:45 ハタ	/	9:30~10:45 ブリーズ	10:30~11:45 ハタ	9:30~10:45 フロー	
					14:30~15:45 ブリーズ		
	19:00~20:45 フロー	18:30~19:45 ハタ		18:30~19:45 ブリーズ			
11	12	13	14	15	16	17	
	9:30~10:45 ブリーズ	10:30~11:45 フロー	/	9:30~10:45 ハタ	10:30~11:45 フロー	9:30~10:45 ブリーズ	
				14:30~15:45 ブリーズ	14:30~15:45 ハタ		
		18:30~19:45 ブリーズ		19:00~20:45 フロー	18:30~19:45 ハタ		
18	19	20	21	22	23	24	
	9:30~10:45 ハタ	10:30~11:45 ブリーズ	/	9:30~10:45 フロー	10:30~11:45 ブリーズ	9:30~10:45 コアトレ	
					14:30~15:45 フロー		
	19:00~20:45 ブリーズ	18:30~19:45 コアトレ		18:30~19:45 フロー			
25	26	27	28	29	30	*アルファベット H:ハタヨガ HC:コアトレヨガ F:フローヨガ B:ブリーズヨガ	
	9:30~10:45 フロー	10:30~11:45 コアトレ	/	9:30~10:45 ハタ	(旧大津公会堂) 10:30~11:45		
				14:30~15:45 ブリーズ			
		18:30~19:45 フロー		19:00~20:45 ハタ	18:30~19:45 コアトレ		

営業時間 平日土9:00~21:00 日祝8:00~16:00

ドアOpen・Closeレッスン15分前後