

2020年7月 vedaスタジオクラス

Mon

10:30-12:00前半
12:00-13:00後半
vedaマイソール
濱田麻矢

13:30-14:30
アシュタンガ基礎
濱田麻矢

Tue

10:30-13:00前半
12:00-13:00後半
vedaマイソール
新村貴子

Wed

Holiday

Thu

10:30-13:00前半
12:00-13:00後半
vedaマイソール
永瀬夏美

13:30-14:30
アシュタンガ基礎
永瀬夏美

Fri

10:30-13:00前半
12:00-13:00後半
vedaマイソール
竹内克

13:30-14:30
クリパルヨガ
~モデレート~
中村千恵子

Sat

10:30-11:45
アシュタンガ
レッド(ハーフ)
濱田麻矢

13:30-14:30
アシュタンガ基礎
濱田麻矢

Sun

10:30-11:30
リラックスを深める
やさしいヨガ
中村千恵子

13:30-14:30
Yinヨガ
桶田弥里

・vedaマイソールの指導開始時刻は 11:00~となります。