

# 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

12:30-13:30  
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。