

# YOGA GANGA 基本の週間スケジュール 2024年12月～

▽▲代講・休講・特別クラス等で内容が変更になっている場合がございます！詳細はHPの「予約/お問い合わせ」ページよりご確認をお願いします▲▽

月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---

「◎」印は運動量の目安です、数が増えると運動量が上がります♪  
どのクラスも体験レッスンでお入り頂けますが🍀印は初めての方に特にオススメです♪

初めてでも安心♪  
**10:00～11:15**  
はじめてのヨガ  
◎🍀  
かわちゃん

心身の穏やかさと力強さ  
**10:00～11:15**  
はじめての  
アシュタンガヨガ  
◎◎～◎◎◎🍀  
アヤコ

気持ち良く流れるように  
**10:00～11:15**  
スローフローヨガ  
◎🍀  
シュリ

音と呼吸とリンクする  
**10:00～11:15**  
リズムフローヨガ  
◎◎🍀  
ちゃちゃ

頭もリセット、眼りのヨガ  
**10:00～11:15**  
リラックス  
～ヨガニドラ～  
◎🍀  
YUKO

バッチリ目覚める！  
**8:00～9:15**  
あさヨガ  
◎◎  
かわちゃん

**10:00～11:15(週替わり)**  
ゆるりとゆるまる 整体師の不調改善テクニック！  
第1/3週 YUKO 第2/4週 サトッシー  
ゆるりヨガ 🍀 整体×ストレッチ ◎  
ハートオープン～私を開放する～  
第5週 YUKO  
チャクラヨガとキールタン 🍀◎◎

全然ゆるくないと評判の  
**11:45～12:45**  
ゆる筋トレ  
◎◎◎🍀  
かわちゃん

🍀毎月第3日曜限定クラス🍀  
魅惑のインド映画ダンス♪  
**12:00～13:00**  
ポリウッドダンス  
◎～◎◎◎🍀  
かわちゃん

※12月15・22日の2回開催！

- 出張・プライベートレッスンはレギュラークラス外の時間で承ります  
(かわちゃん以外の先生をご希望の際はお気軽にお問い合わせください！)
- このスケジュール内にあるクラスはオンラインでもご利用頂けます
- アニマルフロー（不定期開催）・ポリウッドダンスはヨガマット不要です

●代講・休講のお知らせ●

- ◆12/22～12/31は年末SPクラス開催の為、クラス内容が変わる枠がございます。  
◎12/31(火)～1/4(土)の5日間、年末年始のお休みを頂きます。  
お手数をおかけしますが、詳しいクラス内容は『ネット予約』からご確認をお願いします。  
その他、急遽スケジュール変更がある場合はLINE配信・HP・Instagramでお知らせさせていただきます。

疲れにくい身体になろう！  
**19:30～20:30**  
姿勢改善ヨガ  
◎◎  
かわちゃん

自分を超えるチャレンジを！  
**19:30～20:30**  
スローフローヨガ  
with チャレンジポーズ  
◎◎🍀  
シュリ

整体師が伝えるゆるトレ！  
**19:00～20:00**  
整体×ゆるトレ  
◎◎🍀  
サトッシー

内側の暖かさと強さを  
**19:00～20:00**  
代謝UPヨガ  
◎◎🍀  
ちゃちゃ

週末、休み筋なら動いて大丈夫！笑  
**19:30～20:30**  
しっかり動くヨガ  
◎◎～◎◎◎  
かわちゃん

初めてでも安心♪  
**20:30～21:30**  
はじめてのヨガ  
◎  
かわちゃん

