

11月ヨガスケジュール変更のお知らせ

いつもご利用ありがとうございます。

11月のスケジュールより下記の点が変更となります。
ご確認の上、お越しいただきますようお願いいたします。

クラス内容変更

- ・毎月第1、3土曜 18:30-20:00 バクティ
⇒ナーダ（音ヨガ）が加わりナーダ&バクティークラス

時間変更

- ・毎週日曜 9:00-9:45 クンダリーニ
⇒8:30-9:30に変更
※開始時間が早まり1時間クラスになります
- ・毎月第1土曜 6:00-9:00 ヨギッククリア
⇒6:30-8:00に変更
- ・毎週土曜 6:00-7:30 ハタヨーガ
⇒6:30-8:00に変更

NEW クラス

- ・毎週土曜 8:30-9:15 スーリヤナマスカーラクラス
※11月、12月期間限定のクラスです

