

# ヨガスタジオMUKTA 西尾店 レッスンスケジュール R3.12

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	初心者向けのやさしいクラス！ 無理なくスタートできます。	初心者向けのやさしいクラス！ 無理なくスタートできます。	疲れた体をリフレッシュ！ヨガですっきりさせましょう！	疲れた体をリフレッシュ！ヨガですっきりさせましょう！	初心者向けのクラスです☆ どなたでも無理なくスタートできます。	初心者向けのやさしいクラス！ 無理なくスタートできます。	インド伝統の基本のヨガ。 初心者の方にもお勧め。
10:00	10:00～11:00 やさしいヨガ★ SAYURI	10:00～11:00 やさしいヨガ★ SAYURI	10:00～11:00 リフレッシュヨガ★ AZUSA	10:00～11:00 リフレッシュヨガ★ AZUSA	10:00～11:00 ビギナーヨガ★ ATSUMI	10:00～11:00 やさしいヨガ★ SAYURI	9:30～10:30 基本のハタヨガ★ AYAKA
13:00	30分で4時間の睡眠と同等の休息が得られます！ 究極のリラクックス、ストレス発散、自律神経やホルモンバランス調整の効果があると言われています。	呼吸に合わせポーズをゆったり流れるように行います	ゆったりとしたリズムで全身の血流をよくしていきます。めぐりをよくして若々しさを手に入れましょう♪疲労改善、快眠にも効果的なクラス	呼吸に合わせポーズをゆったり流れるように行います	 <p>現在、レッスン数増加を進めております。新しいレッスンが続々と はじまりますので、HPなどでチェックをお願いします！</p>		
20:00	19:00～20:00 ヨガニードラ★ YUKIE	19:00～20:00 ゆったり夜ヨガ★ YOSHIE	19:00～20:00 アロマリラクックスヨガ★ YUKIE	19:00～20:00 ゆったり夜ヨガ★ YOSHIE			

〔ご予約〕

TEL: 0563-57-3001(あびす接骨院の☎と共通です)

URL: <https://esp05.dt-r.com/studiomukuta/>

住 所: 〒445-0865 愛知県西尾市本町2(あびす接骨院2階)

レッスン強度

- ★ 初心者
- ★★ 初中級者
- ★★★ 中級者



- 代行の確認は、HP・インターネット予約からのお知らせ・スタジオ掲示板にてご確認ください。
- **レッスンは、予約制になります。予約のキャンセルは、開始時間の2時間前までをお願いします。予約が入っているクラスに関しては、直前の予約もOKです。**
- 朝、昼のクラスは、前日の21:00、夜のクラスは、レッスン当日12時までにご予約下さい。時間までにご予約が入らないクラスは、クローズと致します。
- レッスン開始10分前には各スタジオに到着し、着替え・トイレ等を済ませてお待ちください。遅刻は、レッスンの妨げとなりますので、ご注意ください。
- 代行の確認は、スタジオレッスンの予約サイトからのお知らせ・スタジオ掲示板にてご確認ください。