

2021 年度スケジュール✿ヨガスタジオペルヴィス1レッスン70分



初回体験
1000円
税別
ヨガマット無料

	月	火	水	木	金	土	日
8:40						朝ヨガ☺ 土日限定☆☆ AMI	朝ヨガ☺ 土日限定☆☆ YUKA
10:20	ハタヨガ☺ スタンダード☆☆ MEGU/MIZUKA	太陽と月のフロー 自然と調和の美の心★ AKEMI	ハタヨガ☺ スタンダード☆☆ SATOMI	骨盤調整☺ 人気・おすすめ♡ MINA	キレイになるヨガ Relax&Detox☺☆☆ AN☺	骨盤調整☺ 人気・おすすめ♡ AMI	アシュタンガヨガ ハーフプライマリー★★ YUKA
12:00	リラックスヨガ☺ ここにやさしい☆ AKEMI/MIZUKA	肩腰ほぐしヨガ☺ with 筋膜リリース AKEMI	シヴァナンダヨガ 伝統的スタイル★☆☆ SATOMI	ハタ・ベーシック YOGAの極み★☆☆ MINA	骨盤ダイエット with ピラティス☆ AN☺	チャンドラヨガ 浄化と動く瞑想★ MEGUMI	ハタヨガ☺ スタンダード☆☆ YUUMI
13:40	骨盤調整☺ 人気・おすすめ♡ AKEMI	ハタヨガ☺ スタンダード☆☆ MINA/RIEKO	月フローヨガ☺ with Yin yoga MINA	第1・3 ママベビーヨガ 第2・4 マタニティヨガ MINA	ハタヨガ☺ スタンダード☆☆ AMI	リラックスヨガ☺ ここにやさしい☆ MEGUMI	骨盤調整☺ 人気・おすすめ♡ YUUMI
15:20	第2・4 限定☆ 筋膜リリースヨガ☺ AKEMI	ゆったりスローフロー 最高の心地よさ♪ MINA/RIEKO	骨盤ダイエット with Hiit エクササイズ★ MINA	リラックスヨガ☺ ここにやさしい☆ MINA	第1・3 ルーシーダットン 第2・4 アシュタンガヨガ AMI	第1・3 パワーヨガ★ 第2・4 癒しの陰ヨガ MINA	第1・3 限定☆ リラックスヨガ☺ YUUMI
18:20		骨盤調整☺ 人気・おすすめ♡ MISAKO	夜クラスは平日の 火曜日&木曜日 限定です ←☺→	ハタヨガ☺ スタンダード☆☆ MEMI			
20:00		プラーナヨガ☺☆☆ 眠りのYOGA NIDRA MISAKO		夜ヨガ☺☆☆ 平日の疲れに MEMI			

予約30分前までOK・祝日は15:20のクラスが最終となります。
定員12名⇒人数制限8名
除菌・換気を徹底しながら安全に行っています♡

ホームページをご覧ください⇒ <https://www.inyoga.jp/>

予約はこちら⇒ <https://yogapelvis/resv.jp/>



しばらくは予防のためにシャワー・サナの時のマッサージ、
レッスン中のアジャストはなるべく控えさせていただきます。

スタジオのマット使用後は、除菌シートやスプレーでのタオルで
拭き取りのご協力をお願い致します！

動きやすい服装・水分補給の飲料・タオル

開始10分前にはお越しください

相模原市中央区矢部3-16-1 永山ビル2F

☎042-851-4877

✉inyoga.jp@gmail.com