

5月

May

yogastudio ululani

月	火	水	木	金	土	日
ピラティス	～本格ヨガで身心ともに健康生活～			9:00～10:00 ami 骨盤リセット ☆☆	8:30～9:30 sachi モーニングヨガ ☆☆	8:30～9:30 taka 美姿勢ピラティス ☆☆
特別時間						
new						
マタニティ参加可						
10:30～11:30 nana ハタヨガ ☆	10:30～11:30 mikako ボディメイク ☆☆	10:30～11:30 newsatomi シヴァナンダヨガ ☆☆	10:30～11:30 chami スイッチングフロー ☆☆	10:30～11:30 ami 優しいアシュタンガ ☆☆☆	10:00～11:00 sachi ハタヨガ ☆☆	10:00～11:00 taka ヨガシナジー ☆☆
12:00～13:00 nana ハタフロー ☆☆	12:00～13:00 mikako リフレッシュヨガ ☆	12:00～13:00 satomi 骨盤リセット ☆☆♡	12:00～13:15 chami メンテナンスヨガ 75☆☆♡	12:30～13:30 satomi ママベビー (2カ月頃～あんよ)	11:30～12:30 aki 筋調整ヨガ ☆☆	11:30～12:30 mako ベーシックヨガ ☆☆
13:30～14:30 newmiyu セラピューティックヨガ ☆ (1.5)	13:30～14:45 newmegumi リラクセスヨガ75 ☆	13:30～14:45 nana アロマリラックス 75☆☆		14:00～15:00 satomi ハタヨガ ☆☆		13:00～14:00 mako アロマリラックス ☆
15:00～16:00 miyu 陰ヨガリラックス ☆			14:30～15:30 nao 基礎ピラティス ☆	15:30～16:30 miyu ディープリラックス ☆		

ゆっくり動きたい方は☆  
元気に動きたい方は☆☆  
慣れてきたら☆☆☆に挑戦！

♡はマタニティの方もご参加いただけます。

18:30～19:30 aki デトックスヨガ ☆☆	18:30～19:30 mako パワーヨガ ☆☆☆			18:00～19:00 megumi ヴィンヤサヨガ ☆☆ ※4・11・18日
20:00～21:00 memi 陰ヨガ ☆ 7・21日	20:00～21:00 mako メンテナンスヨガ ☆☆	20:00～21:00 memi ハタヨガ ☆☆	20:00～21:00 saya ハタヨガリストラ ティブ☆3・17・31 キャンドルヨガ ☆10・24日	20:00～21:30 megumi ヴィンヤサ ムーンエナジー90 会員様限定☆☆ ※25日

※14・28は休講

#### 代講・休講レッスン

1日(水)	10:30～ 12:00～	シヴァナンダヨガ 骨盤リセット	satomi	⇒	パワーヨガ 骨盤リセット	sachi mako
3日(金)	9:00～ 10:30～	骨盤リセット 優しいアシュタンガ	ami	⇒	休講 シヴァナンダ	satomi
8日(水)	12:00～	骨盤リセット	satomi	⇒	ベーシックヨガ	mako
25日(土)	8:30～ 10:00～ 11:30～	モーニングヨガ ハタヨガ 筋調整ヨガ	sachi aki	⇒	モーニングヨガ ハタヨガ 筋調整ヨガ	taka mako
26日(日)	8:30～ 10:00～	美姿勢ピラティス ヨガシナジー	taka	⇒	朝ヨガ パワーヨガ	ami

ご予約優先ですが、空きがあればご参加いただけます。(定員15名)