

studio SUNDARI 板宿スタジオ スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	10:30~11:45 はじめての シバナンダヨガ Kuri ★★	10:30~11:45 陰ヨガ サヤカ ★	10:30~11:45 ヴィンヤサヨガ カナコ ★★★	10:30~11:45 ハタヨガ サチコ ★		ワークショップ インストラクター 養成講座
		インストラクター 養成講座			14:30~15:45 はじめての アシュタンガヨガ ハヤシ ★★★	
		19:00~20:15 アーユルヴェディック ヨガ サチコ ★		19:00~20:15 ハタヨガ Chisa ★		

板宿スタジオは予約制となっております。

急遽レッスン内容やインストラクターが変更になる場合がございます。代行情報をご確認ください。

祝日は夜のレッスンは休講となります。

★ 運動量目安