

はじめてのヨガ

毎月第2水曜日 19時～20時

| レッスン日 | | レッスン予約開始日 | |
|-------|-----|-----------|-----|
| 7月 | 10日 | 7月 | 4日 |
| 8月 | 7日 | 8月 | 1日 |
| 9月 | 11日 | 9月 | 5日 |
| 10月 | 9日 | 10月 | 3日 |
| 11月 | 13日 | 11月 | 7日 |
| 12月 | 11日 | 12月 | 5日 |
| 1月 | 8日 | 12月 | 26日 |
| 2月 | 12日 | 2月 | 6日 |
| 3月 | 12日 | 3月 | 6日 |

ゆったりヨガ

毎月第3水曜日 19時～20時

| レッスン日 | | レッスン予約開始日 | |
|-------|-----|-----------|-----|
| 7月 | 17日 | 7月 | 11日 |
| 8月 | 21日 | 8月 | 15日 |
| 9月 | 18日 | 9月 | 12日 |
| 10月 | 16日 | 10月 | 10日 |
| 11月 | 20日 | 11月 | 14日 |
| 12月 | 18日 | 12月 | 12日 |
| 1月 | 15日 | 1月 | 9日 |
| 2月 | 5日 | 1月 | 30日 |
| 3月 | 19日 | 3月 | 13日 |

アクティブヨガ

毎月第4水曜日 19時～20時

| レッスン日 | | レッスン予約開始日 | |
|-------|-----|-----------|-----|
| 7月 | 24日 | 7月 | 18日 |
| 8月 | 28日 | 8月 | 22日 |
| 9月 | 25日 | 9月 | 19日 |
| 10月 | 23日 | 10月 | 17日 |
| 11月 | 27日 | 11月 | 21日 |
| 12月 | 25日 | 12月 | 19日 |
| 1月 | 22日 | 1月 | 16日 |
| 3月 | 5日 | 2月 | 13日 |
| 3月 | 26日 | 3月 | 20日 |

- ヨガ次回分の予約は、レッスン予約開始日の18:00より受付開始致します。
- ヨガのレッスン中は、卓球設備の利用ができません。
- ヨガマットは各自でご用意ください。

