

2023

santoshya
yoga studio

2

■朝 ■昼 ■夜

日 月 火 水 木 金 土

10:00start!!
5 10:00~12:00(tomo)
古典シヴァナンダヨーガ
13:00~14:15(tomo)
ほぐしのヨーガ/ボールストレッチ
15:00~16:30
マタニティ・プライベートご予約枠



12 お休み

13 10:30~11:45(tomo)
ほぐしのヨーガ/ボールストレッチ
13:00~14:30
マタニティ・プライベートご予約枠
20:00~21:15(tomo)
心身のリフレッシュ/ナマスカーラ

19 10:30~11:45 (tomo)
心身が穏やかに目覚める朝のヨーガ
13:00~14:15(tomo)
背中すっきりヨーガ/神経の鎮静化
15:00~16:30
マタニティ・プライベートご予約枠



26 10:30~11:45(tomo)
心身のリフレッシュ/ナマスカーラ
13:00~14:15(tomo)
深いリラクゼーションのためのヨーガ
15:00~16:30
マタニティ・プライベートご予約枠

27 10:30~11:45(tomo)
あたたまるヨーガ/冷え改善
13:00~14:30
マタニティ・プライベートご予約枠
20:00~21:15(tomo)
肩こり解消/胸を開くホイールヨーガ

7 10:30~11:45(tomo)
肩こり解消/胸を開くホイールヨーガ
13:00~14:30
マタニティ・プライベートご予約枠
20:30~21:30(o.shiho)
明日への活力up/リセットヨーガ

14 10:30~11:45 (tomo)
心身が穏やかに目覚める朝のヨーガ
13:00~14:30
マタニティ・プライベートご予約枠
20:30~21:30(o.shiho)
明日への活力up/リセットヨーガ

21 10:30~11:45(tomo)
肩こり解消/胸を開くホイールヨーガ
13:00~14:30
マタニティ・プライベートご予約枠
20:30~21:30(o.shiho)
明日への活力up/リセットヨーガ

28 10:30~11:45(tomo)
ほぐしのヨーガ/ボールストレッチ
13:00~14:30
マタニティ・プライベートご予約枠
20:30~21:30(o.shiho)
明日への活力up/リセットヨーガ

1 10:30~11:45(tomo)
背中すっきりヨーガ/神経の鎮静化
13:00~14:15(tomo)
ほぐしのヨーガ/ボールストレッチ
20:00~21:15(tomo)
あたたまるヨーガ/冷え改善

8 10:30~11:45(tomo)
あたたまるヨーガ/冷え改善
13:00~14:15(tomo)
深いリラクゼーションのためのヨーガ
15:30~16:30(nana)
ベビーヨーガ
20:00~21:15(tomo)
背中すっきりヨーガ/神経の鎮静化

15 10:30~11:45(tomo)
心身のリフレッシュ/ナマスカーラ
13:00~14:15(tomo)
あたたまるヨーガ/冷え改善
20:00~21:15(tomo)
ほぐしのヨーガ/ボールストレッチ

22 10:30~11:45(tomo)
背中すっきりヨーガ/神経の鎮静化
13:00~14:15(tomo)
ほぐしのヨーガ/ボールストレッチ
15:30~16:30(nana)
ベビーヨーガ
20:00~21:15(tomo)
あたたまるヨーガ/冷え改善

2 10:30~11:30(y.shiho)
血行を促進させる骨盤底筋ヨーガ
21:00~22:00(o.shiho)
安眠へと誘うおやすみヨーガ

9 10:30~11:30(y.shiho)
血行を促進させる骨盤底筋ヨーガ
21:00~22:00(o.shiho)
安眠へと誘うおやすみヨーガ

16 10:30~11:30(y.shiho)
血行を促進させる骨盤底筋ヨーガ
21:00~22:00(o.shiho)
安眠へと誘うおやすみヨーガ

23 10:30~11:30(y.shiho)
血行を促進させる骨盤底筋ヨーガ
21:00~22:00(o.shiho)
安眠へと誘うおやすみヨーガ

3 10:30~11:45(tomo)
ほぐしのヨーガ/ボールストレッチ
13:00~14:15(tomo)
深いリラクゼーションのためのヨーガ
20:00~21:15(tomo)
深いリラクゼーションのためのヨーガ

10 10:30~11:45 (tomo)
心身が穏やかに目覚める朝のヨーガ
13:00~14:15(tomo)
ほぐしのヨーガ/ボールストレッチ
20:00~21:15(tomo)
呼吸を整えバランスを取り戻す
sleeping flow

24 10:30~11:45 (tomo)
心身が穏やかに目覚める朝のヨーガ
★朗読会/ヨガ瞑想★
特別クラス★

4 10:30~11:45(tomo)
あたたまるヨーガ/冷え改善
13:00~14:15(tomo)
ほぐしのヨーガ/ボールストレッチ
15:00~16:30
マタニティ・プライベートご予約枠

11 10:30~11:45(tomo)
肩こり解消/胸を開くホイールヨーガ
13:00~14:15(tomo)
あたたまるヨーガ/冷え改善
15:00~16:30
マタニティ・プライベートご予約枠

18 10:30~11:45(tomo)
背中すっきりヨーガ/神経の鎮静化
13:00~14:15(tomo)
ほぐしのヨーガ/ボールストレッチ
15:00~16:30
マタニティ・プライベートご予約枠

25 10:30~11:45(tomo)
肩こり解消/胸を開くホイールヨーガ
13:00~14:15(tomo)
あたたまるヨーガ/冷え改善
15:00~16:30
マタニティ・プライベートご予約枠

《オンライン受講について》
全てのクラスオンライン受講出来ます。
オンラインヨガは前日までのご予約をお願いいたします。
ヨガベルト・ヨガブロック・ボルスターのご準備があると
レッスンがスムーズに受けられますので出来るだけご準備お願いいたします。
《⚠️必須のクラス》
・ほぐしのヨーガ▶️ストレッチポール(出来ればスリムタイプ)
・ホイールヨーガ▶️ヨガホイール
ご用意できる方のみご参加可能となりますので、ご注意ください。