

曜日	時間	クラス	場所	担当講師
月	午前 9:30-11:00	■ 空と大地のヨガ	日生中央	Mana
	昼 12:15-12:45	■ 呼吸法・瞑想	日生中央	TAKE (タケ)
	午後			
	夜 18:45-20:15	■ ベーシックヨガ	日生中央	TAKE (タケ)
火	午前			
	昼	(マナノワ活動日)		
	午後			
	夜			
水	午前 10:00-11:30	■ ゆったりヨガ	日生中央	TAKE (タケ)
	昼 12:15-12:45	■ ヨガ哲学	日生中央	TAKE (タケ)
	午後			
	夜 18:45-20:15	■ ウェルネスヨガ	日生中央	TAKE (タケ)
木	午前 10:00-10:30	■ 簡単ちよっとヨガ	日生中央	TAKE (タケ)
	10:00-11:30	■ はじめてのヨガ	日生中央	TAKE (タケ)
	昼 12:15-12:45	■ 呼吸法・瞑想	日生中央	TAKE (タケ)
	午後			
	夜 18:45-20:15	■ ゆったりヨガ	日生中央	TAKE (タケ)
金	午前 7:00- 8:00	■ 朝の公園ヨガ	日生中央	Mana&TAKE
	10:30-12:00	■ 体質改善アール ヴェーティクヨガ	日生中央	Mana
	昼			
	午後 13:00-16:00	■ オイルセラピー ※セラピー内容は別途メニュー からお選びください	日生中央	Mana
	夜 18:45-20:15	■ ベーシックヨガ	日生中央	TAKE (タケ)
土	午前 10:00-11:30	■ ウェルネス よつば (初)	よつば センター	TAKE (タケ)
	10:30-12:00	■ ウェルネス よつば (中) ※初めての方、体力に自信の 無い方は10:00スタートの (初) クラスへの参加をお薦 めします	よつば センター	TAKE (タケ)
	10:00-12:00	■ オイルセラピー ※セラピー内容は別途メニュー からお選びください	日生中央	Mana
	昼			
	午後 13:00-16:00	■ オイルセラピー	日生中央	Mana
日	9:00-10:30	■ ウェルネス加美 正北 (初)	加美正北 教室	TAKE (タケ)
	10:45-12:15	■ ウェルネス加美 正北 (中) ※初めての方、体力に自信の 無い方は 9:00スタートの (初) クラスへの参加をお薦 めします	加美正北 教室	TAKE (タケ)
	10:30-12:00	■ オイルセラピー ※セラピー内容は別途メニュー からお選びください	日生中央	Mana
	昼			
	午後 13:00-16:00	■ オイルセラピー	日生中央	Mana
	夜 18:45-20:15	■ ゆったりヨガ	日生中央	TAKE (タケ)