

10月

ヨーガスタジオ Shanti Life

～ 2020年10月 スタジオ スケジュール ～

日	月	火	水	木	金	土	
【講師】 P : Pallavi : 体操クラス H : hiro : 座学クラス N : のりーた : イベント				1	2 0	3	
				13:15-14:45 リラックス (P)	19:30-21:00 陰ヨガ (P)	13:00-14:30 シウ'アナンダ'(P) 15:00-16:30 ウパ'ニシャト'初級	
4	5	6		7	8	9	10
8:00-9:40 アシュタンガ(N)			10:00-11:30 リラックス (P)	13:15-14:45 リラックス (P)	19:30-21:00 リラックス (P)	19:30-21:00 陰ヨガ (P)	13:00-14:30 シウ'アナンダ'(P)
11	12	13	14	15	16	17 ●	
8:00-9:40 アシュタンガ(N)			10:00-11:30 リラックス (P)	13:15-14:45 リラックス (P)	19:30-21:00 陰ヨガ (P)	13:00-14:30 シウ'アナンダ'(P) 15:00-16:30 ウパ'ニシャト'初級	
14:00-15:30 ギター(P&H)	19:30-21:00 リラックス (P)	19:30-21:00 リラックス (P)	19:30-21:00 リラックス (N)				
18	19	20	21	22	23	24	
8:00-9:40 アシュタンガ(N)			10:00-11:30 リラックス (P)	13:15-14:45 リラックス (P)	19:30-21:00 陰ヨガ (P)	13:00-14:30 シウ'アナンダ'(P)	
25	26	27	28	29	30	31 0	
8:00-9:40 アシュタンガ(N)			10:00-11:30 リラックス (P)				
14:00-15:30 ギター(P&H)	19:30-21:00 リラックス (P)	19:30-21:00 リラックス (P)	19:30-21:00 リラックス (N)				



申込み・お問合せ

シャンティライフ ホームページ

<http://www.shanti-life-jp.com/>

お問合せ: 0820-52-8700(かわさき)