

<p>オンライン グループレッスン クラス概要</p>	<p>オープンクラス ヨガ経験者等 一般的なクラス</p>	<p>ヨガ初心者向け 3名限定クラス 皆さんのペースに 合わせて —新規受講者対象—</p>	<p>体力がない 体を動かし 慣れていない まずは簡単な ストレッチから</p>
	<p>ヨガクラス (90分)</p>	<p>初心者向け ヨガ基礎クラス (90分)</p>	<p>ビギナー 30分ストレッチ</p>
<p>SUN 日曜日</p>	<p>8:30-10:00</p>		
<p>MON 月曜日</p>		<p>18:30-20:00 (高知)</p>	<p>20:30-21:00 (初級)</p>
<p>TUE 火曜日</p>			
<p>WED 水曜日</p>		<p>18:30-20:00 (高知)</p>	<p>20:30-21:00 (超初級)</p>
<p>THU 木曜日</p>	<p>10:30-12:00 19:30-21:00</p>		
<p>FRI 金曜日</p>		<p>18:30-20:00 (新設)</p>	
<p>SAT 土曜日</p>			

*初心者向けヨガ基礎クラス：受講6ヶ月以降オープンクラスへの移行をお願いしております。

プライベートレッスン随時受付中

SOWYOGA.TOKYO@GMAIL.COM

WWW.SOWYOGA.COM