




YOGA ME! 山形

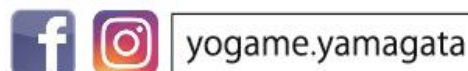
# class schedules 7

※スケジュールは変更になる場合がございます。更新の際はHPおよびSNSにてお知らせします。予めご了承ください。[平成30年6月14日更新]

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
						15:00~16:30 リラックスヨガ
2	3	4	5	6	<b>SIVANANDA YOGA JAPAN TOUR 2018</b>  ※別途フライヤー、HP をご参照ください  	8
10:00~11:30 リラックスヨガ		10:00~11:30 ヨガベーシック	10:00~11:30 ヨガビギナー	10:00~11:30 シヴァナンダヨガ		10:30~12:00 special class Rumika 背骨&仙骨
	12:30~16:30 RYT200(3期)	12:30~17:30 RYT200(3期)	12:30~15:30 RYT200(3期)			13:00~14:30 special class Rumika アームバランス
	18:30~20:00 シヴァナンダヨガ	18:30~20:00 リラックスヨガ	19:00~20:30 ヨガベーシック	19:00~20:30 special class Rumika シヴァナンダヨガ		
9	10	11	12	13	14	15
		10:00~11:30 ヨガビギナー	10:00~11:30 ヨガベーシック	10:00~11:30 ヨガアドヴァンス	10:30~12:00 ヨガビギナー	10:00~11:30 ヨガベーシック
		12:30~17:00 RYT200(3期)	12:30~17:30 RYT200(3期)	12:30~18:00 RYT200(3期)	13:00~17:00 RYT200(土・祝)	12:00~14:30 入門コース⑤
		18:30~20:00 リラックスヨガ	19:00~20:30 ヨガビギナー	19:00~20:30 リストラティブヨガ		15:00~17:00 WS 夏のアーユルヴェーダ (グリーンズミュージー)
16 <b>海の日</b>	17	18	19	20	21	22
10:30~12:00 ヨガビギナー	10:00~11:30 リストラティブヨガ	10:00~11:30 ヨガビギナー	10:00~11:30 マタニティヨガ	10:00~11:30 ヨガベーシック	10:30~12:00 ヨガビギナー	
13:00~17:00 RYT200(土・祝)	12:30~15:30 RYT200(3期)	12:30~15:30 RYT200(3期)	12:30~17:30 RYT200(3期)	12:30~16:30 RYT200(3期)	13:00~18:00 RYT200(土・祝)	
	19:00~20:30 ヨガビギナー	19:00~20:30 ヨガベーシック	18:30~20:00 シヴァナンダヨガ	18:30~20:00 ヨガアドヴァンス		17:00~18:00 WS クラゲと漂うヨガ時間 (加茂水族館)
23	24	25	26	27	28	29
10:00~11:30 リラックスヨガ	10:00~11:30 ヨガビギナー	10:00~11:30 ヨガベーシック	10:00~11:30 ヨガアドヴァンス	10:00~11:30 ヨガビギナー	10:30~12:00 シヴァナンダヨガ	
	12:30~16:30 RYT200(3期)	12:30~16:30 RYT200(3期)	12:00~13:30 ヨガビギナー	12:30~17:30 RYT200(3期)	13:00~18:00 RYT200(土・祝)	
	19:00~20:30 ヨガベーシック	18:30~20:00 リラックスヨガ	19:00~20:30 ヨガベーシック			
30	31					
	12:30~17:30 RYT200(3期)					

**[ご予約・お問い合わせ]**

TEL: 070-5578-9078  
 Mail: info@yogame.tokyo  
 HP: http://yogame.tokyo/yamagata



※初めてスタジオをご利用の方はご予約のうえ、ご参加ください。2回目以降のご利用は予約なしでご参加いただけます

- レギュラークラス
  - ・ドロップイン ¥2,500円(当日限り有効)
  - ・4回チケット ¥7,500円(3ヶ月間有効)
  - ・8回チケット ¥13,500円(4ヶ月間有効)
  - ・フリーパス ¥15,000円(当月限り有効)
- チケット不可
  - ・メンズヨガ ¥1,500円
  - ・ほくしヨガ ¥1,500円

- ワークショップにご参加希望の方は事前にお申込ください
- RYT200は全米ヨガアライアンス認定指導者養成講座です