

ヨガスタジオ プシュパ 基本スケジュール '11.11～

	月	火	水	木	金	土	日	
6時30分～ 8時30分			早朝レッスン マイソールスタイル 《ユカ》			早朝レッスン マイソールスタイル 《ユカ》	早朝レッスン マイソールスタイル 《ユカ》	6時30分～ 8時30分
						アシュタンガ ヨガ ビギナーズ 《ユカ》	アシュタンガ ヨガ プライマリー-half 《ユカ》	9時～ 10時30分
10時～ 11時		Slow-Flow ヨガ 《サザミ》	アシュタンガ ヨガ ビギナーズ 【11時半終了】 《ユカ》	Slow-Flow ヨガ 《ユウコ》	キレイになる ヨガ 《ユウコ》	Slow-Flow ヨガ 《ユカ》	キレイになる ヨガ 《ユカ》	11時～ 12時
14時～ 15時	Slow-Flow ヨガ 《サザミ》							
18時～ 19時30分		アシュタンガ ヨガ プライマリー-half 《ユカ》	リラックスヨガ (リストラティブ) 《ユカ》	夕方自主練 17時～ 19時30分		Slow-Flow ヨガ 【19時終了】 《ユカ》		18時～ 19時30分
20時～ 21時30分		Slow-Flow ヨガ 【21時終了】 《ユカ》	アシュタンガ ヨガ ビギナーズ 《ユカ》	Slow-Flow ヨガ 【21時終了】 《ミカ》	キレイになる ヨガ 【21時終了】 《ミカ》	リラックスヨガ (リストラティブ) 《ユカ》		20時～ 21時30分

早朝レッスン ◆ドロップイン…1500円 ◆パス…6000円/月 ※レッドクラス1回/月 フリーで受講可

グリーンクラス ◆ドロップイン…1500円 ◆チケット…5000円/4回【1回あたり1250円】

ピンククラス ◆ドロップイン…1200円 ◆チケット…4000円/4回【1回あたり1000円】

夕方自主練 プシュパのパス、チケットを持っている方及び講師はフリーで参加できます

体験レッスン 1500円/2回【2週間以内】【早朝レッスンを除くすべてのクラス受講可】

※終了時間から10分程度のお休みのポーズにはいります。