

2019

2月

PEAKヨガ・ダンス スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	場所：PEAKヨガスタジオ
28	29	30	31	01 17:00～19:00 PEAKキッズダンス	02	03	10:00～11:15朝ヨガ アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ 19:00～20:00ホットヨガ アナ骨®Lv 1 19:30～20:45夜ヨガ アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ
04 10:00～11:15朝ヨガ アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ	05 13:50～14:20シニアヨガ 満天の家	06 19:00～20:00 ホットヨガアナ骨®Lv 1	07 19:30～20:45夜ヨガ アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ	08 17:00～19:00 PEAKキッズダンス 19:00～20:00岩盤浴ヨガ 川西けんこう館	09	10	場所：満天の家 14:00～14:30 シニアヨガ 満天の家
11 建国記念日	12 13:50～14:20シニアヨガ 満天の家	13 19:00～20:00 ホットヨガアナ骨®Lv 1	14 19:30～20:45夜ヨガ アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ	15 17:00～19:00 PEAKキッズダンス	16	17	場所：川西けんこう館 19:00～20:00岩盤浴ホットヨガ 川西けんこう館
18 10:00～11:15朝ヨガ アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ	19 13:50～14:20シニアヨガ 満天の家	20 19:00～20:00 ホットヨガアナ骨®Lv 1	21 19:30～20:45夜ヨガ アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ	22 17:00～19:00 PEAKキッズダンス 19:00～20:00岩盤浴ヨガ 川西けんこう館	23	24	*アナ骨とは・・・ 解剖学をベースに、骨盤に特化した注目のメソッド。身体と心の不調改善を目指した、自力整体ヨガ調整法「アナトミック骨盤ヨガ®」のクラスです。
25 10:00～11:15朝ヨガ アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ	26 13:50～14:20 シニアヨガ 満天の家	27 19:00～20:00 ホットヨガアナ骨®Lv 1	28 19:30～20:45夜ヨガ アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ	01	02	03	*ハタヨガは、「姿勢」(ポーズ/アサナ)と「呼吸法」(ブリーナヤーマ)を中心としたスタイルで、数々のヨガ流派の元祖ともいえるヨガです
04	05	06	07	08	09	10	