

2019

3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  |
|---|---------------------------------|------------------------------------|---|--|-----|-----|--|
| 25                                      | 26                              | 27                                 | 28                                      | 01<br>17:00～19:00<br>PEAKキッズダンス                                | 02  | 03  | 10:00～11:15朝ヨガ<br>アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ<br>19:00～20:00ホットヨガ<br>アナ骨®Lv 1<br>19:30～20:45夜ヨガ<br>アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ |
| 04<br>10:00～11:15朝ヨガ<br>アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ | 05<br>13:50～14:20シニアヨガ<br>満天の家  | 06<br>19:00～20:00<br>ホットヨガアナ骨®Lv 1 | 07<br>19:30～20:45夜ヨガ<br>アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ | 08<br>17:00～19:00<br>PEAKキッズダンス<br>19:00～20:00岩盤浴ヨガ<br>川西けんこう館 | 09  | 10  | 場所：満天の家<br>14:00～14:30 シニアヨガ<br>満天の家   |
| 11<br>10:00～11:15朝ヨガ<br>アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ | 12<br>13:50～14:20シニアヨガ<br>満天の家  | 13<br>19:00～20:00<br>ホットヨガアナ骨®Lv 1 | 14<br>19:30～20:45夜ヨガ<br>アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ | 15<br>17:00～19:00<br>PEAKキッズダンス                                | 16  | 17  | 場所：川西けんこう館<br>19:00～20:00岩盤浴ホットヨガ<br>川西けんこう館   |
| 18<br>10:00～11:15朝ヨガ<br>アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ | 19<br>13:50～14:20シニアヨガ<br>満天の家  | 20<br>19:00～20:00<br>ホットヨガアナ骨®Lv 1 | 21<br>春分の日                              | 22<br>17:00～19:00<br>PEAKキッズダンス<br>19:00～20:00岩盤浴ヨガ<br>川西けんこう館 | 23  | 24  | *アナ骨とは・・・<br>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<br>10:00～11:15朝ヨガ<br>アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ | 26<br>13:50～14:20 シニアヨガ<br>満天の家 | 27<br>19:00～20:00<br>ホットヨガアナ骨®Lv 1 | 28<br>19:30～20:45夜ヨガ<br>アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ | 29<br>キッズダンス5週目の為休講  | 30  | 31  | *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                                     |
| 01                                      | 02                              | 03                                 | 04                                      | 05   | 06  | 07  |  |