

2019

4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
01 10:00～11:15朝ヨガ アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ	02 13:50～14:20シニアヨガ 満天の家	03 19:00～20:00 ホットヨガアナ骨®Lv 1	04 19:30～20:45夜ヨガ アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ	05 17:00～19:00 PEAKキッズダンス	06	07 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	
08 10:00～11:15朝ヨガ アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ	09 13:50～14:20シニアヨガ 満天の家	10 19:00～20:00 ホットヨガアナ骨®Lv 1	11 17:00～19:00 PEAKキッズダンス 19:30～20:45夜ヨガ アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ	12 19:00～20:00岩盤浴ヨガ 川西けんこう館	13	14 14:00～14:30 シニアヨガ 満天の家	場所：満天の家
15 10:00～11:15朝ヨガ アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ	16 13:50～14:20シニアヨガ 満天の家	17 19:00～20:00 ホットヨガアナ骨®Lv 1	18 19:30～20:45夜ヨガ アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ	19 17:00～19:00 PEAKキッズダンス	20	21 19:00～20:00岩盤浴ホットヨガ 川西けんこう館	場所：川西けんこう館
22 10:00～11:15朝ヨガ アナ骨®Lv 0.5+ハタヨガ	23 13:50～14:20シニアヨガ 満天の家	24 19:00～20:00 ホットヨガアナ骨®Lv 1	25 17:00～19:00 PEAKキッズダンス	26 19:00～20:00岩盤浴ヨガ 川西けんこう館	27	28 *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。	場所：総合開発センター 17:00～19:00 PEAKキッズダンス
29 昭和の日	30 退位の日 13:50～14:20 シニアヨガ 満天の家	01 即位の日 19:00～20:00 ホットヨガアナ骨®Lv 1	02	03	04	05	*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
06	07	08	09	10	11	12	