


# OM YOGA STUDIO HIMEJI

## SCHEDULE 3

|                                 |                               | 1(WED)  | 2(THU)                        | 3(FRI)                        | 4(SAT)  | 5(SUN)                         |
|---------------------------------|-------------------------------|---------|-------------------------------|-------------------------------|---|--------------------------------|
| 定休日                             |                               |         | 肩甲骨ヨガ<br>Miyuki 10:30~11:45   | ヴィンヤサヨガ<br>Miyuki 10:30~11:45 | ハタヨガ<br>Megumu 9:45~11:00   | やさしいヴィンヤサヨガ<br>Yuki 9:45~11:00 |
|                                 |                               |         | ヴィンヤサヨガ<br>Michie 19:00~20:00 | ハタヨガ<br>Megumu 19:00~20:15    |   |                                |
|                                 |                               |         | リラックスヨガ<br>Yuki 20:30~21:30   |                               |   |                                |
|                                 |                               |         |                               |                               |   |                                |
| 6(MON)                          | 7(TUE)                        | 8(WED)  | 9(THU)                        | 10(FRI)                       | 11(SAT)   | 12(SUN)                        |
| ハタヨガ<br>Megumu 10:30~11:45      | ヴィンヤサヨガ<br>Michie 10:30~11:45 | 定休日     | 股関節ヨガ<br>Miyuki 10:30~11:45   | 陰ヨガ<br>Michie 10:30~11:45     | ハタヨガ<br>Megumu 9:45~11:00   | やさしいヴィンヤサヨガ<br>Yuki 9:45~11:00 |
|                                 |                               |         |                               |                               |   |                                |
| 陰ヨガ<br>Michie 19:00~20:00       | ヴィンヤサヨガ<br>Eri 19:00~20:00    |         | ヴィンヤサヨガ<br>Michie 19:00~20:00 | ハタヨガ<br>Megumu 19:00~20:15    |   |                                |
| やさしいヴィンヤサヨガ<br>Yoko 20:30~21:30 | リラックス<br>Eri 20:30~21:30      |         | リラックスヨガ<br>Yuki 20:30~21:30   |                               |   |                                |
| 13(MON)                         | 14(TUE)                       | 15(WED) | 16(THU)                       | 17(FRI)                       | 18(SAT)   | 19(SUN)                        |
| ハタヨガ<br>Megumu 10:30~11:45      | ヴィンヤサヨガ<br>Michie 10:30~11:45 | 定休日     | 肩甲骨ヨガ<br>Miyuki 10:30~11:45   | 陰ヨガ<br>Michie 10:30~11:45     | ハタヨガ<br>Megumu 9:45~11:00   | やさしいヴィンヤサヨガ<br>Yuki 9:45~11:00 |
|                                 |                               |         |                               |                               |   |                                |
| 陰ヨガ<br>Michie 19:00~20:00       | リラックス<br>Chiaki 19:00~20:00   |         | ヴィンヤサヨガ<br>Michie 19:00~20:00 | ハタヨガ<br>Megumu 19:00~20:15    |   |                                |
| やさしいヴィンヤサヨガ<br>Yoko 20:30~21:30 | ヴィンヤサヨガ<br>Eri 20:30~21:30    |         | リラックスヨガ<br>Yuki 20:30~21:30   |                               |   |                                |
| 20(MON)                         | 21(TUE)                       | 22(WED) | 23(THU)                       | 24(FRI)                       | 25(SAT)   | 26(SUN)                        |
| ハタヨガ<br>Megumu 10:30~11:45      | ヴィンヤサヨガ<br>Michie 10:30~11:45 | 定休日     | 股関節ヨガ<br>Miyuki 10:30~11:45   | 陰ヨガ<br>Michie 10:30~11:45     | ハタヨガ<br>Megumu 9:45~11:00   | やさしいヴィンヤサヨガ<br>Yuki 9:45~11:00 |
|                                 |                               |         |                               |                               |   |                                |
| 陰ヨガ<br>Michie 19:00~20:00       | リラックス<br>Chiaki 19:00~20:00   |         | ヴィンヤサヨガ<br>Michie 19:00~20:00 | ハタヨガ<br>Megumu 19:00~20:15    |   |                                |
| やさしいヴィンヤサヨガ<br>Yoko 20:30~21:30 | ヴィンヤサヨガ<br>Eri 20:30~21:30    |         | リラックスヨガ<br>Yuki 20:30~21:30   |                               |   |                                |
| 27(MON)                         | 28(TUE)                       | 29(TUE) | 30(TUE)                       | 31(TUE)                       |  |                                |
| ハタヨガ<br>Megumu 10:30~11:45      | 骨盤調整ヨガ<br>Michie 10:30~11:45  | 定休日     | 肩甲骨ヨガ<br>Miyuki 10:30~11:45   | 陰ヨガ<br>Michie 10:30~11:45     |   |                                |
|                                 |                               |         |                               |                               |   |                                |
| 陰ヨガ<br>Michie 19:00~20:00       | リラックス<br>Chiaki 19:00~20:00   |         | ヴィンヤサヨガ<br>Michie 19:00~20:00 | ハタヨガ<br>Megumu 19:00~20:15    |   |                                |
| やさしいヴィンヤサヨガ<br>Yoko 20:30~21:30 | ヴィンヤサヨガ<br>Eri 20:30~21:30    |         | リラックスヨガ<br>Yuki 20:30~21:30   |                               |   |                                |