

YOGA&Meditation

Online Nov.-2025

	7:25	8:00	13:00	16:00	21:00
MON	Morning (35min.)	*11/10(月) 朝休み *11/24(月祝) 朝休み	*11/10(月) 夜休み *11/24(月祝) 夜休み		Bedtime (30min.)
TUE					
WED	Morning (35min.)				Bedtime (30min.)
THU			Studio lesson (13:00-15:00) 11/20,12/18 @PARKERS TOKYO, Shinjuku		
FRI	Morning (35min.)				Bedtime (30min.)
SAT		*11/1,8,15,22 16:00開始 *11/29 お休み		Evening (60min.)	
SUN					

Class	Start-End time	Content
Morning (40min.)	7:25- 8:00	35分のハタヨガクラス
Evening	16:00-17:00	60分のハタヨガクラス
Bedtime	21:15-21:45	30分の睡眠前ヨガ・ストレッチ