

# Yoga studio prana

## 2022.07 レッスンスケジュール



長岡京市天神1丁目7-21 2F  
HP:<https://yogastudio-prana.jp>

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1 10時 整えヨガ 19時 ピラティスで美人な背骨へ	2 10時 リフレッシュヨガ 14時 エナジーヨガ+メディテーション
3	4 10時 整えヨガ 19時 ピラティスで美人な背骨へ	5 10時 整えヨガ 桶下 13:30 からだほぐしヨガ	6 10時 整えヨガ 19時 整えヨガ	7 10時 からだほぐしヨガ	8 10時 見守り保育付きヨガ 13:30 ストレッチ&ピラティス 19時 ピラティスで美人な背骨へ	9 10時 からだほぐしヨガ 14時 エナジーヨガ+メディテーション 19時 アナトミック骨盤ヨガ
10 10時 ストレッチ&ピラティス	11 10時 整えヨガ 19時 ピラティスで美人な背骨へ	12 10時 整えヨガ 桶下 13:30 からだほぐしヨガ	13 10時 整えヨガ 19時 整えヨガ	14 10時 からだほぐしヨガ 13時 マタニティヨガ 14:10 産後のお母さんと赤ちゃんのヨガ	15 10時 見守り保育付きヨガ 19時 ピラティスで美人な背骨へ	16 8時 ストレッチ&ピラティス 10時 からだほぐしヨガ 14時 エナジーヨガ+メディテーション 19時 からだほぐしヨガ
17	18 10時 整えヨガ	19 10時 整えヨガ 桶下 13:30 からだほぐしヨガ	20 10時 整えヨガ 19時 整えヨガ	21 19時 アナトミック骨盤ヨガ	22 10時 見守り保育付きヨガ 13:30 ストレッチ&ピラティス 19時 ピラティスで美人な背骨へ	23 10時 からだほぐしヨガ 14時 エナジーヨガ+メディテーション
24	25 10時 整えヨガ 19時 ピラティスで美人な背骨へ	26 10時 整えヨガ 桶下 13:30 からだほぐしヨガ	27 10時 リフレッシュヨガ 19時 からだほぐしヨガ	28 10時 からだほぐしヨガ 19時 からだほぐしヨガ	29 10時 整えヨガ	30 10時 からだほぐしヨガ 14時 エナジーヨガ+メディテーション 19時 リフレッシュヨガ

体験レッスンのご予約受付中！見学はいつでもお気軽にどうぞ 体験レッスンのご予約は [ヨガスタジオプラナ](#)

ご予約の受付は**レッスン開始90分前**とさせていただきます。キャンセルにつきましては、**出来る限り早め**のご連絡をお願いいたします