



WEEKLY YOGA SCHEDULE 週間ヨガスケジュール

・月曜日 **MONDAYS**

07:00 FLOW, 14:30 FLOW & 18:30 SLOW STRETCH YIN

・火曜日 **TUESDAYS**

06:30 FIRST TRACKS FLOW*, **09:30 FLOW**
& **17:00 RIDERS YOGA (yang yin)**

・水曜日 **WEDNESDAYS**

07:00 FLOW & 18:30 RIDERS YOGA (yang yin)

・木曜日 **THURSDAYS**

06:30 FIRST TRACKS FLOW* & **14:30 FLOW**

・金曜日 **FRIDAYS**

07:00 FLOW & 17:00 RIDERS YOGA (yang yin)
& **18:30 SLOW STRETCH YIN**

・土曜日 **SATURDAYS**

06:30 FIRST TRACKS YOGA*, **14:30 RIDERS YOGA (yang yin)**
& **17:00 SLOW STRETCH YIN**

・日曜日 **SUNDAYS**

07:00 FLOW, 09:30 FLOW & 18:30 SLOW STRETCH YIN

*SOME SCHEDULE CHANGES MAY OCCUR.