

1  
January

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 元旦	2	3 9:00-10:00 朝ヨガ yae 12:00-13:30 心身爽快ヨガ matsuko	4 10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:30-15:30 yoga for cancer yae 19:00-20:15 アロマヨガ tomo	5 19:00-20:15 キャンドルヨガ tomo	6 8:00-9:45 アシュタンガヨガ (ビギナーズ マイソール) matsuko 休講 13:15-14:30 ベーシックフロー matsuko
7 9:45-12:15 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko 13:00-14:30 フロー&メディテーション yae 15:00-16:15 乳がんリハビリヨガ yae	8	9 10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:00-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:30 リラックスフロー yae	10 7:00-8:00 朝ヨガ matsuko 14:00-15:30 心身爽快ヨガ matsuko 18:30-21:00 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko	11 10:30-11:45 ヨガベーシック yae 19:00-20:15 アロマヨガ tomo	12 19:00-20:15 ディープリラクゼーション yae	13 8:00-9:45 アシュタンガヨガ (ビギナーズ マイソール) matsuko 11:00-12:15 アロマヨガ yae
14 9:45-12:15 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko 13:00-14:30 フロー&メディテーション yae 15:00-16:15 心身爽快ヨガ matsuko	15	16 10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:00-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:30 リラックスフロー yae	17 7:00-8:00 朝ヨガ tomo 14:00-15:30 心身爽快ヨガ matsuko 18:30-21:00 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko	18 10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:30-15:30 yoga for cancer yae 19:00-20:15 アロマヨガ tomo	19 休講	20 8:00-9:45 アシュタンガヨガ (ビギナーズ マイソール) matsuko 11:00-12:15 アロマヨガ yae 13:15-14:30 ベーシックフロー matsuko
21 9:45-12:15 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko 13:00-14:30 フロー&メディテーション yae 15:00-16:15 乳がんリハビリヨガ yae	22	23 10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:00-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:30 リラックスフロー yae	24 7:00-8:00 朝ヨガ yae 14:00-15:30 心身爽快ヨガ matsuko 18:30-21:00 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko	25 10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:30-15:30 yoga for cancer yae 19:00-20:15 アロマヨガ tomo	26 休講	27 8:00-9:45 アシュタンガヨガ (ビギナーズ マイソール) matsuko 11:00-12:15 アロマヨガ yae 13:15-14:30 アドヴァンスフロー matsuko 18:00-19:30 メンズヨガ
28 9:45-12:15 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko 13:00-14:30 フロー&メディテーション yae 15:00-16:15 心身爽快ヨガ matsuko	29	30 10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:00-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:30 リラックスフロー yae	31 7:00-8:00 朝ヨガ matsuko 14:00-15:30 心身爽快ヨガ matsuko 18:30-21:00 アシュタンガヨガ (レッド) matsuko	<p>【年始スケジュール】</p> <p>1/3 朝ヨガ 9:00-10:00</p> <p>1/3 心身爽快ヨガ 12:00-13:30</p> <p>【1月のイベント】</p> <p>1/27 メンズヨガ 18:00-19:30</p>		