

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1 8:00-9:45 アシュタンガヨガ (ビギナーズ マイソール)matsuko 13:15-14:30 アドヴァンスフロー matsuko
2 9:45-12:15 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko ■休講■13:00-14:30 フロー&メディテーション yae ■休講■15:00-16:15 乳がんリハビリヨガ yae	3	4 10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:00-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:30 リラク্সフロー yae	5 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	6 19:00-20:15 アロマヨガ tomo	7	8 8:00-9:45 アシュタンガヨガ (ビギナーズ マイソール)matsuko 10:45-12:00 朝瞑想 yae
9 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	10	11 10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:00-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:30 リラク্সフロー yae	12 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	13 13:30-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:15 アロマヨガ tomo	14 19:00-20:15 ディープリラクゼー ション yae	15 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■10:45-12:00 朝瞑想 yae 13:15-14:30 ベーシックフロー matsuko
16 ■休講■9:45-12:15 アシュタ ンガヨガ matsuko ■休講■13:00-14:30 フロー&メディテーション yae ■休講■15:00-16:15 乳がんリハビリヨガ yae	17	18 10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:00-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:30 リラク্সフロー yae	19 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 matsuko	20 13:30-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:15 アロマヨガ tomo	21	22 8:00-9:45 アシュタンガヨガ (ビギナーズ マイソール)matsuko 10:45-12:00 朝瞑想 yae 13:15-14:30 アドヴァンスフロー matsuko
23 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	24 7:00-9:30 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko 10:30-17:30 乳がんヨガ養成講座 yae	25 10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:00-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:30 リラク্সフロー yae	26 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	27 13:30-15:00 yoga for cancer yae ■休講■19:00-20:15 アロマヨガ tomo	28 19:00-20:15 ディープリラクゼー ション yae	29 8:00-9:45 アシュタンガヨガ (ビギナーズ マイソール)matsuko 10:45-12:00 朝瞑想 yae ■休講■13:15-14:30 ベーシックフロー matsuko
30 10:00-12:00 アシュタンガヨガ (レッド) matsuko 13:00-14:30 フロー&メディテーション yae 15:00- 続・「わたしを愛する」サットサ ンガ						