

- オンライン
- オンライン&スタジオ
- スタジオ

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
		6:30-7:15 朝ヨガ30+瞑想 yae		6:30-7:15 朝ヨガ30+瞑想 yae	8:00-9:30 アシュタンガヨガ ハーフレッド matsuko	9:45-12:15 アシュタンガヨガ マイソール matsuko
	11:00-12:15 ヨガベーシック yae	7:00-8:00 朝ヨガ tomo	11:00-12:00 がんの方のためのヨガ yae		10:45-12:00 朝ヨガ+瞑想 yae	13:15-14:15 乳がんヨガ yae
	15:00-15:45 治療中の方のためのヨガと瞑想 yae	11:00-12:15心身爽快ヨガ am matsuko			13:30-14:45 vinyasaフロ matsuko	15:15-16:30 心身爽快ヨガ matsuko
	19:00-20:00 夜ヨガ yae	14:00-16:30 アシュタンガヨガマイソール matsuko		21:00-21:45 オンライン夜ヨガ yae		
7	8	9	10	11	12	13
6:30-7:15 朝ヨガ30+瞑想 yae		6:30-7:15 朝ヨガ30+瞑想 yae		6:30-7:15 朝ヨガ30+瞑想 yae	8:00-9:30 アシュタンガヨガ ハーフレッド matsuko	10:00-11:45フルプライマリレッド matsuko
	11:00-12:15 ヨガベーシック yae	7:00-8:00 朝ヨガ matsuko	11:00-12:00 がんの方のためのヨガ yae		10:45-12:00 朝ヨガ+瞑想 yae	13:30-14:30 ヨガ+瞑想(自由参加30分) yae
	15:00-15:45 治療中の方のためのヨガと瞑想 yae	11:00-12:15心身爽快ヨガ am matsuko				
20:30-21:15 コンディショニングヨガ tomo	19:00-20:00 夜ヨガ yae	14:00-15:15心身爽快ヨガ pm matsuko		21:00-21:45 オンライン夜ヨガ yae		
14	15	16	17	18	19	20
6:30-7:15 朝ヨガ30+瞑想 yae				6:30-7:15 朝ヨガ30+瞑想 yae	8:00-9:30 アシュタンガヨガ ハーフレッド matsuko	9:45-12:15 アシュタンガヨガ マイソール matsuko
	11:00-12:15 ヨガベーシック yae	7:00-8:00 朝ヨガ yae	11:00-12:00 がんの方のためのヨガ yae		10:45-12:15 朝ヨガ+瞑想 yae	9:00-10:00 乳がんヨガ yae
	15:00-15:45 治療中の方のためのヨガと瞑想 yae	11:00-12:15心身爽快ヨガ am matsuko			13:30-14:45 vinyasaフロ matsuko	15:15-16:30 心身爽快ヨガ matsuko
20:30-21:15 コンディショニングヨガ tomo	19:00-20:00 夜ヨガ yae	14:00-16:30 アシュタンガヨガマイソール matsuko		21:00-21:45 オンライン夜ヨガ yae		
21	22	23	24	25	26	27
6:30-7:15 朝ヨガ30+瞑想 yae		6:30-7:15 朝ヨガ30+瞑想 yae		6:30-7:15 朝ヨガ30+瞑想 yae	8:00-9:30 アシュタンガヨガ ハーフレッド matsuko	休講 9:45-12:15 アシュタンガヨガマイソール matsuko
	11:00-12:15 ヨガベーシック yae	7:00-8:00 朝ヨガ tomo	休講 11:00-12:00 がんの方のためのヨガ yae		10:45-12:00 朝ヨガ+瞑想 yae	13:30-14:30 ヨガ+瞑想(自由参加30分) yae
	15:00-15:45 治療中の方のためのヨガと瞑想 yae	11:00-12:15心身爽快ヨガ am matsuko			13:30-14:45 vinyasaフロ matsuko	
20:30-21:15 コンディショニングヨガ tomo	19:00-20:00 夜ヨガ yae	休講 14:00-15:15心身爽快ヨガ matsuko		21:00-21:45 オンライン夜ヨガ yae		
28	29	30				
6:30-7:15 朝ヨガ30+瞑想 yae						
	11:00-12:15 ヨガベーシック yae	7:00-8:00 朝ヨガ yae				
	休講 15:00-15:45 治療中の方のためのヨガ yae	11:00-12:15心身爽快ヨガ am matsuko				
20:30-21:15 コンディショニングヨガ tomo	19:00-20:00 夜ヨガ yae	14:00-15:15心身爽快ヨガ pm matsuko				