

2023

9月

月曜日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
28	29	30	31	01	02	03
20				10:00-11:15 リラックスヨガ 12:45-14:00 シニアヨガ	10:00-11:15 初めてのヨガ&瞑想 11:45-13:00 ベーシックヨガ 14:30-15:45 シブァナンダヨガ 16:15-17:30 スペシャルアロマヨガ	10:00-11:15 初めてのヨガ&瞑想 11:45-13:00 デトックスリズムヨガ 14:30-15:45 リラックスヨガ 16:15-17:30 ハタヨガ
04	05	06	07	08	09	10
10:00-11:15 リラックスヨガ 11:45-13:00 ハタヨガ (幼同伴) 19:15-20:30 セロトニンヨガ	20:00-21:15 初めてのヨガ&瞑想	17:30-18:45 アロマハタヨガ 19:15-20:30 アロマヴィンヤサ	10:00-11:15 産後ヨガ (幼同伴) 19:15-20:30 月ヨガ	10:00-11:15 リラックスヨガ 12:45-14:00 シニアヨガ	10:00-11:15 リラックスフローヨガ 11:45-13:00 ベーシックヨガ 14:30-15:45 108回太陽礼拝 16:15-17:30 ディープリラックス	10:00-11:15 初めてのヨガ&瞑想 11:45-13:00 デトックスリズムヨガ 14:30-15:45 リラックスヨガ 16:15-17:30 ハタヨガ
11	12	13	14	15	16	17
10:00-11:15 リラックスヨガ 11:45-13:00 ハタヨガ (幼同伴) 19:15-20:30 セロトニンヨガ	20:00-21:15 初めてのヨガ&瞑想	17:30-18:45 アロマハタヨガ 19:15-20:30 アロマヴィンヤサ	10:00-11:15 産後ヨガ (幼同伴) 11:45-13:00 アロマハタヨガ 19:15-20:30 月ヨガ	10:00-11:15 リラックスヨガ 12:45-14:00 シニアヨガ	10:00-11:15 54回太陽礼拝 11:45-13:00 ベーシックヨガ	10:00-11:15 朝のリラックスヨガ 11:45-13:00 陰ヨガ 14:30-15:45 リラックスヨガ 16:15-17:30 ハタヨガ
18	19	20	21	22	23	24
10:00-11:15 リラックスヨガ 11:45-13:00 ハタヨガ(一般) 19:15-20:30 セロトニンヨガ	20:00-21:15 ハタヨガ	17:30-18:45 アロマハタヨガ 19:15-20:30 アロマヴィンヤサ	10:00-11:15 産後ヨガ (幼同伴) 19:15-20:30 月ヨガ	10:00-11:15 リラックスヨガ 12:45-14:00 シニアヨガ	10:00-11:15 リラックスフローヨガ 11:45-13:00 ベーシックヨガ 14:30-15:45 ハタフローヨガ 16:15-17:30 陰ヨガ	10:00-11:15 初めてのヨガ&瞑想 11:45-13:00 デトックスリズムヨガ 14:30-15:45 リラックスヨガ 16:15-17:30 ハタヨガ
25	26	27	28	29	30	01
10:00-11:15 リラックスヨガ 11:45-13:00 ハタヨガ (幼同伴) 19:15-20:30 セロトニンヨガ	20:00-21:15 ハタヨガ	17:30-18:45 アロマハタヨガ 19:15-20:30 アロマヴィンヤサ	10:00-11:15 産後ヨガ (幼同伴) 11:45-13:00 アロマハタヨガ 19:15-20:30 月ヨガ	10:00-11:15 リラックスヨガ 12:45-14:00 シニアヨガ	10:00-11:15 ディーププレスヨガ 11:45-13:00 ベーシックヨガ	
02	03	04	05	06	07	08