



		Yoko ヨーガスタジオ アムリタ	Noriko (一般社団法人) Blissful life	Tomoko Aroma&Yoga studio Shanti	Maki Yoga House シヤラの木	Fumie YOGA studio 虹空		
1	水		10:00~11:00 朝のリフレッシュヨガ	12:00~13:00 お昼のリセットヨガ		11:00~12:10 太陽礼拝	1	水
2	木					11:00~12:10 マインドフルネスヨガ	2	木
3	金						3	金
4	土				20:00~21:00 肩こり解消ヨガ		4	土
5	日						5	日
6	月		10:00~11:00 朝のリフレッシュヨガ			11:00~12:10 コンフォートヨガ	6	月
7	火	19:00~20:00 ハタヨガベーシック	18:30~19:30 夜の緩めるヨガ		10:00~11:00 朝ヨガ		7	火
8	水		18:30~19:30 夜の緩めるヨガ	12:00~13:00 お昼の太陽礼拝ビギナー		11:00~12:10 肩背スッキリヨガ	8	水
9	木					11:00~12:10 リフレ+デトックスヨガ	9	木
10	金					15:00~16:10 午後の和みヨガ	10	金
11	土				20:00~21:00 骨盤底筋ヨガ		11	土
12	日						12	日
13	月		10:00~11:00 朝のリフレッシュヨガ				13	月
14	火	19:00~20:00 一日の終わりの陰ヨガ	18:30~19:30 夜の緩めるヨガ			11:00~12:10 満月リラクソスヨガ	14	火
15	水		10:00~11:00 朝のリフレッシュヨガ	12:00~13:00 お昼の簡単ストレッチヨガ			15	水
16	木					11:00~12:10 太陽礼拝	16	木
17	金					15:00~16:10 午後の和みヨガ	17	金
18	土				20:00~21:00 デトックスヨガ		18	土
19	日						19	日
20	月		10:00~11:00 朝のリフレッシュヨガ				20	月
21	火	19:00~20:00 ハタヨガベーシック	18:30~19:30 夜の緩めるヨガ			11:00~12:10 コンフォートヨガ	21	火
22	水		18:30~19:30 夜の緩めるヨガ	12:00~13:00 お昼の骨盤調整ヨガ		11:00~12:10 マインドフルネスヨガ	22	水
23	木					11:00~12:10 肩背スッキリヨガ	23	木
24	金					15:00~16:10 午後の和みヨガ	24	金
25	土				20:00~21:00 リラクソスヨガ & ジャーナリング		25	土
26	日						26	日
27	月		10:00~11:00 朝のリフレッシュヨガ				27	月
28	火	19:00~20:00 一日の終わりの陰ヨガ	18:30~19:30 夜の緩めるヨガ		10:00~11:00 朝ヨガ	11:00~12:10 フェイスナル+デトックスヨガ	28	火
29	水		10:00~11:00 朝のリフレッシュヨガ	12:00~13:00 お昼の肩甲骨調整ヨガ		11:00~12:10 新月礼拝	29	水
30	木					14:00~ ほぐし部+茶話会	30	木
		Yoko	Noriko	Tomoko	Maki	Fumie		