



		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	木			※ 対面同時開催		11:00~12:15 肩背スッキリヨガ	1	木
2	金						2	金
3	土				20:00~21:00 デトックスヨガ		3	土
4	日						4	日
5	月		10:00~11:00 朝のリフレッシュヨガ				5	月
6	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			11:00~12:15 デトックスヨガ	6	火
7	水		10:00~11:00 朝のリフレッシュヨガ	10:30~11:30 呼吸と繋がるヨガ ※		11:00~12:15 コンフォートヨガ	7	水
8	木		19:00~20:00 快眠ヨガ			11:00~12:15 ヨガリフレクソロジー	8	木
9	金			10:30~11:30 呼吸と繋がるヨガ ※		15:00~16:15 午後の和みヨガ	9	金
10	土				20:00~21:00 骨盤調整ヨガ		10	土
11	日						11	日
12	月		10:00~11:00 朝のリフレッシュヨガ				12	月
13	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			11:00~12:15 骨盤調整+骨盤底筋ヨガ	13	火
14	水		18:30~19:30 夜の緩めるヨガ	10:30~11:30 デトックスフローヨガ ※		11:00~12:15 太陽礼拝	14	水
15	木					14:00~ ほぐし部+茶話会	15	木
16	金			10:30~11:30 デトックスヨガ ※		11:00~12:15 和みリラックスヨガ	16	金
17	土				20:00~21:00 肩こり解消ヨガ		17	土
18	日						18	日
19	月						19	月
20	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			11:00~12:15 肩背スッキリヨガ	20	火
21	水		10:00~11:00 朝のリフレッシュヨガ	10:30~11:30 骨盤調整&底筋ヨガ ※		11:00~12:15 デトックスヨガ	21	水
22	木		19:00~20:00 快眠ヨガ			11:00~12:15 マインドフルネスヨガ	22	木
23	金			10:30~11:30 骨盤調整ヨガ ※			23	金
24	土				20:00~21:00 リラックスヨガ&ジャーナリング		24	土
25	日						25	日
26	月		10:00~11:00 朝のリフレッシュヨガ			11:00~12:15 月礼拝	26	月
27	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				27	火
28	水		10:00~11:00 朝のリフレッシュヨガ	10:30~11:30 太陽礼拝フロー ※		11:00~12:15 コンフォートヨガ	28	水
29	木					11:00~12:15 デトックスヨガ	29	木
30	金			10:30~11:30 太陽礼拝ビギナー ※		15:00~16:15 午後の和みヨガ	30	金
		Yoko	Noriko	Tomoko	Maki	Fumie		