

# 1月2021

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1 休み	2 休み
3 休み	4 10:30リフレッシュヨガR 16:00ハタヨガビギナーS 20:00ハタフローS	5 10:30ノンストレスヨガM 16:00ハタヨガS 20:00ハタヨガビギナーS	6 10:30ハタフローS 16:00ハタヴィンヤサS 20:00ハタヨガビギナーS	7 休み	8 10:30ハタヨガビギナーS 16:00ハタフローS 20:00キャントゥル瞑想A	9 10:30ヴィンヤサフローA 16:00ハタヨガビギナーS 20:00ハタヨガS
10 10:30ハタヨガアドバンスS 16:00チャリティーヨガS 20:00ハタヨガビギナーS	11 10:30パワーヨガビギナーA 16:00呼吸法と瞑想S 20:00ハタヨガビギナーS	12 10:30ハタフローS 16:00ハタヨガS 20:00インナーシェイプ基礎T	13 10:30ハタビギナーS 16:00ハタヴィンヤサS 20:00リラックスヨガA	14 休み	15 10:30ハタヨガビギナーS 16:00ハタフローS 20:00ハタヴィンヤサS	16 10:30パワーヨガA 16:00ハタヨガビギナーS 20:00ハタヨガS
17 10:30パワーヨガビギナーA 16:00チャリティーヨガS 20:00ハタヨガビギナーS	18 10:30ハタフローS 16:00ハタヨガビギナーS 20:00キャントゥルナイトヨガY	19 10:30ハタビギナーS 16:00ハタヨガS 20:00ハタヨガビギナーS	20 10:30リフレッシュヨガR 16:00ハタヴィンヤサS 20:00ハタヨガビギナーS	21 休み	22 10:30ハタヨガビギナーS 16:00ハタフローS 20:00キャントゥル瞑想A	23 10:30ダイエットヨガyu 16:00ハタヨガビギナーS 20:00パワーヨガビギナーA
24 リストラティブヨガ ワークショップS ご予約制	25 10:30ハタフローS 16:00ハタヨガビギナーS 20:00ハタヨガビギナーS	26 10:30ノンストレスヨガM 16:00ハタヨガS 20:00インナーシェイプ基礎T	27 10:30ハタビギナーS 16:00ハタヴィンヤサS 20:00リラックスヨガA	28 休み	29 10:30ハタヨガビギナーS 16:00ハタフローS 20:00ハタヴィンヤサS	30 10:30リラックスヨガA 16:00ハタヨガビギナーS 20:00ハタヨガS
31 10:30リラックスヨガA 16:00チャリティーヨガS 20:00ハタヨガビギナーS	1	SHINYA (S) / A-YU (A) / YUKI (Y) / SAORI (SA) REINA (R) / TOMOKO (T) / MARI (M) / YUKIKO (yu)				
<ul style="list-style-type: none"> <li>■スケジュールが変更になる場合があります。</li> <li>■スクールの受付でスケジュール表の印刷もしています。</li> </ul>						

