

DECEMBER

| SUNDAY | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
|--|---|--|--|----------------------------|--|---|
| 28 | 29 | 30 | 1 Personal session | 2 Close | 3 10:30ハタヨガビギナーS 16:00ハタフローS 20:00ハタヨガS | 4 10:30パワーヴィンヤサA 16:00ハタヨガビギナーS 20:00ハタヨガアドバンスS |
| 5 10:30ハタヨガビギナーS 16:00呼吸法と瞑想S | 6 10:30ハタフローS 16:00ハタヨガS 20:00ハタヨガビギナーS | 7 10:30ハタヨガビギナーS 16:00ハタヴィンヤサS 20:00ハタフローS | 8 Personal session | 9 Close | 10 10:30ハタヨガビギナーS 16:00ハタフローS 20:00キャンドル瞑想A | 11 10:30ノンストップフローA 16:00ハタヨガビギナーS 20:00ハタヴィンヤサS |
| 12 10:30ハタヨガビギナーS 16:00ハタフローS | 13 10:30ハタフローS 16:00ハタヨガS 20:00ハタヨガビギナーS | 14 10:30ハタヨガビギナーS 16:00ハタヴィンヤサS 20:00夜ヨガA | 15 Personal session | 16 Close | 17 10:30ハタヨガビギナーS 16:00ハタフローS 20:00ハタヨガS | 18 10:30パワーヴィンヤサA 16:00ハタヨガビギナーS 20:00ハタヨガアドバンスS |
| 19 10:30ハタヨガビギナーS 16:00呼吸法と瞑想S | 20 10:30ハタフローS 16:00ハタヨガS 20:00ハタヨガビギナーS | 21 10:30ハタヨガビギナーS 16:00ハタヴィンヤサS 20:00ハタフローS | 22 Personal session | 23 Close | 24 10:30ハタヨガビギナーS 16:00ハタフローS 20:00ワークショップA・S | 25 10:30ノンストップフローA 16:00ハタヨガビギナーS 20:00ハタヴィンヤサS |
| 26 10:30 太陽礼拝108回 ワークショップ | 27 10:30ハタフローS 16:00ハタヨガS 20:00ハタヨガビギナーS | 28 10:30ハタヨガビギナーS 16:00ハタヴィンヤサS 20:00夜ヨガA | 29 10:30~13:00 ハタヨガアドバンス スペシャルS | 30 年末年始休暇 12/30~01/2 | 31 | 1 |
| 2 | 3 | SHINYA (S) / AYUMI (A) | | | | |
| <input type="checkbox"/> スケジュールが変更になる場合があります。 <input type="checkbox"/> スケジュール表は受付で印刷ができます。 <input type="checkbox"/> レギュラークラスはご予約の必要はありません。 | | | | | | |

