

December 2021

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
			1 Kaho ヘルシーな身体を作るヨガ 10:15am~11:30am	2 Masaru アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am Naho Hatha Yoga All Level with Svaha 10:45am~12:00pm	3 Masaru アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am	4 Chie Hatha Yoga All Level with Svaha 8:45am~10:00am
5 Masaru アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am	6 Masaru アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am	7 Masaru アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am Kaho ヘルシーな身体を作るヨガ 14:15pm~15:30pm Tao 美脚ヨガ 19:30pm~20:30pm	8 Kaho ヘルシーな身体を作るヨガ 10:15am~11:30am	9 Masaru アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am Naho Hatha Yoga All Level with Svaha 10:45am~12:00pm	10 Masaru アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am	11 Chie Hatha Yoga All Level with Svaha 8:45am~10:00am Nana Yin Yang Yoga~静と動のバランス~ 11:00am~12:15pm
12 Masaru アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am レッドクラス7:30am~	13 Masaru アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am	14 Masaru アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am Kaho ヘルシーな身体を作るヨガ 14:15pm~15:30pm Yuri マインドフルネスヨガ~気づきと思いやり~ 19:15pm~20:30pm	15 Kaho ヘルシーな身体を作るヨガ 10:15am~11:30am	16 Masaru アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am Naho Hatha Yoga All Level with Svaha 10:45am~12:00pm	17 Masaru アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am Yumiko 瞑想ワークショップ 19:00pm~20:30pm	18 Chie Hatha Yoga All Level with Svaha 8:45am~10:00am Atsuko ボディ・マッピング ハタヨガ 11:00am~12:15pm
19 Masaru アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am	20 Masaru (代講クラス) アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am Ai ナチュラルフローヨガ 10:45am~11:45am	21 Masaru (代講クラス) アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am Kaho ヘルシーな身体を作るヨガ 14:15pm~15:30pm	22 Kaho ヘルシーな身体を作るヨガ 10:15am~11:30am	23 Masaru (代講クラス) アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am Naho Hatha Yoga All Level with Svaha 10:45am~12:00pm	24 Masaru (代講クラス) アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am Yuri マインドフルネスヨガ~気づきと思いやり~ 19:15pm~20:30pm	25 Chie Hatha Yoga All Level with Svaha 8:45am~10:00am
26 Masaru (代講クラス) アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am Mia ボディシンキング 陰ヨガ 11:00am~12:15pm	27 Masaru (代講クラス) アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am	28 Masaru (代講クラス) アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am Kaho ヘルシーな身体を作るヨガ 14:15pm~15:30pm	29 Masaru (代講クラス) アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am Kaho ヘルシーな身体を作るヨガ 10:15am~11:30am	30 Masaru (代講クラス) アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am Naho Hatha Yoga All Level with Svaha 10:45am~12:00pm	31 Masaru (代講クラス) アシュタンガヨガ マイソールクラス 6:30am~10:00am	