

November 2021

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
	1 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am	2 Masaru アシュタンガヨガ 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	3 Kaho ヘルシーな身体を作るヨガ 10:15am~11:30am	4 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am Naho Hatha Yoga All Level with Svaha 10:45m~12:00am	5 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am	6 Chie Hatha Yoga All Level with Svaha 8:45am ~10:00am
7 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am	8 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am	9 Masaru アシュタンガヨガ 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	10 Kaho ヘルシーな身体を作るヨガ 10:15am~11:30am	11 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am Naho Hatha Yoga All Level with Svaha 10:45m~12:00am	12 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am	13 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
14 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am レッドクラス 7:30am~	15 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am Ai ナチュラルフローヨガ 10:45am~11:45am	16 Masaru アシュタンガヨガ 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	17 Kaho ヘルシーな身体を作るヨガ 10:15am~11:30am	18 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am Naho Hatha Yoga All Level with Svaha 10:45am~12:00pm	19 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am Yumiko 瞑想ワークショップ 19:00pm~20:30pm	20 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
21 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am	22 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am	23 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am Kaho ヘルシーな身体を作るヨガ 14:15pm~15:30pm	24 Kaho ヘルシーな身体を作るヨガ 10:15am~11:30am	25 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am Naho Hatha Yoga All Level with Svaha 10:45m~12:00pm	26 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am	27 Chie Hatha Yoga All Level with Svaha 8:45am ~10:00am
28 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am Mia ボディシンキング 陰ヨガ 11:00am~12:15pm	29 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am Ai ナチュラルフローヨガ 10:45am~11:45am	30 Masaru アシュタンガヨガ 6:30am~10:00am Kaho ヘルシーな身体を作るヨガ 14:15pm~15:30pm				