

10月

2024

(kodai)

- ・マイソールクラス：8：00～10：00
- ・ビギナークラス：17：00～18：00
- ・レッドクラス：18：00～20：00
- ・プライベートクラス：日時内容相談

(ayumi)

- ・古典ハタヨガ：10：30～12：00
- ・ゆるめるヨガ：17：30～19：00
- ・個別セッション：日時内容相談

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	1 ・マイソール ・ビギナー	2 ・マイソール 	3	4	5
6 ・古典ハタヨガ ・ゆるめるヨガ	7	8 ・マイソール ・ビギナー ・レッド	9 ・マイソール	10	11	12
13 ・古典ハタヨガ ・ゆるめるヨガ	14 ・マイソール	15 ・マイソール ・ビギナー ・レッド	16 ・マイソール	17 	18	19
20 ・古典ハタヨガ ・ゆるめるヨガ	21 ・マイソール	22 ・マイソール ・ビギナー ・レッド	23 ・マイソール	24	25	26
27 ・古典ハタヨガ ・ゆるめるヨガ	28	29 ・マイソール ・ビギナー ・レッド	30 ・マイソール	31	1	2