

11月

2024

(kodai)

- ・ビギナークラス：17：00～18：00
- ・レッドクラス：18：15～20：00
- ・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：17：00～18：30
- ・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
27	28	29	30	31	1	2
					●	
3	4	5	6	7	8	9
・古典ハタヨガ ・ゆるめるヨガ		・ビギナー ・レッド				
10	11	12	13	14	15	16
・古典ハタヨガ ・ゆるめるヨガ		・ビギナー ・レッド				●
17	18	19	20	21	22	23
・古典ハタヨガ ・ゆるめるヨガ		・ビギナー ・レッド				
24	25	26	27	28	29	30
・古典ハタヨガ ・ゆるめるヨガ		・ビギナー ・レッド				