

# 1月

2025

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