

2024

9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
01 <b>休み</b>	02 15時～16時 リストラティブ ヨガ  natsumi	03 10時～11時 ベーシックヨガ  keiko	04 10時～11時 リラックスヨガ  keiko	05 8時30分～10時 アシュタンガフルプライマリー natsumi  10時15分～11時15分 ベーシックヨガ natsumi	06 <b>休み</b>	07 8時～9時30分 アシュタンガフル プライマリー  natsumi	
08 7時30分～9時 アシュタンガフル プライマリー natsumi	09 <b>休み</b>	10 10時～11時 ベーシックヨガ  keiko	11 10時～11時 リラックスヨガ  keiko	12 8時30分～10時 アシュタンガフルプライマリー natsumi  10時15分～11時15分 ベーシックヨガ natsumi	13 10時～11時 骨盤調整ヨガ  natsumi	14 8時～9時30分 アシュタンガフル プライマリー  natsumi	
15 <b>休み</b>	16 9時～10時 姿勢改善ストレッチ  yuuji	17 10時～11時 ベーシックヨガ  keiko	18 10時～11時 リラックスヨガ  keiko	19 8時30分～10時 アシュタンガフルプライマリー natsumi  10時15分～11時15分 ベーシックヨガ natsumi	20 10時～11時 骨盤調整ヨガ  natsumi	21 8時～9時30分 アシュタンガフル プライマリー  natsumi	
22 7時30分～9時 アシュタンガフル プライマリー natsumi	23 <b>休み</b>	24 10時～11時 ベーシックヨガ  keiko	25 10時～11時 リラックスヨガ  keiko	26 8時30分～10時 アシュタンガフルプライマリー natsumi 10時15分～11時15分 姿勢改善ストレッチ yuuji	27 10時～11時 姿勢改善ストレッチ  yuuji	28 8時～9時30分 アシュタンガフル プライマリー  natsumi	
29 7時30分～9時 アシュタンガフル プライマリー natsumi	30 15時～16時 リストラティブ ヨガ  natsumi	<b>9月限定</b> <b>姿勢改善ストレッチ！</b> 胸を開く。甲骨周辺の動きを改善、骨盤周囲の動きを改善する。 ストレッチを中心にトレーニングも行い姿勢の改善につなげるクラスです。					
06	07						