

2024		10月				
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	01	02	03	04	05
		10時～11時 ベーシックヨガ keiko	10時～11時 リラックスヨガ keiko 11時30分～12時30分 アシュタンガビギナー keiko	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	休み	8時～9時30分 アシュタンガフル プライマリー natsumi
06	07	08	09	10	11	12
7時30分～9時 アシュタンガフル プライマリー natsumi	休み	15時～16時 機能改善ストレッチ	10時～11時 リラックスヨガ keiko 11時30分～12時30分 アシュタンガビギナー keiko	休み	10時～11時 骨盤調整ヨガ natsumi	8時～9時30分 アシュタンガフル プライマリー natsumi
13	14	15	16	17	18	19
7時30分～9時 アシュタンガフル プライマリー natsumi	9時～10時 機能改善ストレッチ	休み	10時～11時 リラックスヨガ keiko 11時30分～12時30分 アシュタンガビギナー keiko	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	休み	8時～9時30分 アシュタンガフル プライマリー natsumi
20	21	22	23	24	25	26
7時30分～9時 アシュタンガフル プライマリー natsumi	15時～16時 リストラティブヨガ natsumi	10時～11時 ベーシックヨガ keiko	10時～11時 リラックスヨガ keiko 11時30分～12時30分 アシュタンガビギナー keiko	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	10時～11時 骨盤調整ヨガ natsumi	8時～9時30分 アシュタンガフル プライマリー natsumi
27	28	29	30	31	01	02
休み	15時～16時 リストラティブヨガ natsumi	10時～11時 ベーシックヨガ keiko	10時～11時 リラックスヨガ keiko 11時30分～12時30分 アシュタンガビギナー keiko	休み	<p>姿勢改善ストレッチ！</p> <p>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。 歪みからくる身体のむくみや冷え、肩こりや頭痛などの改善が期待できます。</p>	