

2025

1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	01 休み	02 休み	03 10時～11時15分 自律神経を整える ヨガ👉 natsumi	04 8時～9時30分 アシュタンガフル プライマリー natsumi
05 7時45分～9時15分 アシュタンガフル プライマリー natsumi	06 休み	07 10時～11時 ベーシックヨガ keiko	08 10時～11時 やさしいヨガ👉 keiko 11時30分～12時30分 はじめてのアシュタンガ keiko	09 休み	10 10時～11時15分 自律神経を整える ヨガ👉 natsumi	11 8時～9時30分 アシュタンガフル プライマリー natsumi
12 7時45分～9時15分 アシュタンガフル プライマリー natsumi	13 休み	14 10時～11時 ベーシックヨガ keiko	15 10時～11時 やさしいヨガ👉 keiko 11時30分～12時30分 はじめてのアシュタンガ keiko	16 休み	17 10時～11時15分 自律神経を整える ヨガ👉 natsumi	18 8時～9時30分 アシュタンガフル プライマリー natsumi
19 7時45分～9時15分 アシュタンガフル プライマリー natsumi	20 休み	21 10時～11時 ベーシックヨガ keiko	22 10時～11時 やさしいヨガ👉 keiko 11時30分～12時30分 はじめてのアシュタンガ keiko	23 休み	24 10時～11時15分 自律神経を整える ヨガ👉 natsumi	25 8時～9時30分 アシュタンガフル プライマリー natsumi
26 7時45分～9時15分 アシュタンガフル プライマリー natsumi	27 休み	28 休み	29 10時～11時 やさしいヨガ👉 keiko 11時30分～12時30分 はじめてのアシュタンガ keiko	30 休み	31 10時～11時15分 自律神経を整える ヨガ👉 natsumi	01
02	03	※E:				