

2025

3月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
23	24	25	26	27	28	01 8時～9時30分 アシュタンガ フルプライマリー natsumi
02 7時45分～9時15分 アシュタンガ フルプライマリー natsumi	03 19時30分～20時45分 やさしい夜ヨガと瞑想🍀 ☆NEW★ natsumi	04 10時～11時 ベーシックヨガ keiko	05 10時～11時 やさしいヨガ🍀 keiko 11時30分～12時30分 初めてのアシュタンガ keiko	06 	07 10時～11時15分 自律神経を整えるヨガ🍀 natsumi	08 8時～9時30分 アシュタンガ フルプライマリー natsumi
09 7時45分～9時15分 アシュタンガ フルプライマリー natsumi	10 19時30分～20時45分 やさしい夜ヨガと瞑想🍀 ☆NEW★ natsumi	11 10時～11時 ベーシックヨガ keiko	12 10時～11時 やさしいヨガ🍀 keiko 11時30分～12時30分 初めてのアシュタンガ keiko	13 10時～11時 ベーシックヨガ keiko	14 	15 8時～9時30分 アシュタンガ フルプライマリー natsumi
16 7時45分～9時15分 アシュタンガ フルプライマリー natsumi	17 19時30分～20時45分 やさしい夜ヨガと瞑想🍀 ☆NEW★ natsumi	18 10時～11時 ベーシックヨガ keiko	19 10時～11時 やさしいヨガ🍀 keiko 11時30分～12時30分 初めてのアシュタンガ keiko	20 	21 10時～11時15分 自律神経を整えるヨガ🍀 natsumi	22 8時～9時30分 アシュタンガ フルプライマリー natsumi
23 	24 19時30分～20時45分 やさしい夜ヨガと瞑想🍀 ☆NEW★ natsumi	25 10時～11時 ベーシックヨガ keiko	26 10時～11時 やさしいヨガ🍀 keiko 11時30分～12時30分 初めてのアシュタンガ keiko	27 	28 10時～11時15分 自律神経を整えるヨガ🍀 natsumi	29 
30 7時45分～9時15分 アシュタンガ フルプライマリー natsumi	31 19時30分～20時45分 やさしい夜ヨガと瞑想🍀 ☆NEW★ natsumi	※日曜日のアシュタンガフルプライマリーは4月より8時スタートに変わります。 				