

9月

2019 Matangi Yoga and Life 月間スケジュール

8月						
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

10月						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

●はお彼岸前のため本堂でなくお座敷でヨガ、Rキャンドルはレギュラークラス、9/13 SPキャンドルは半額イベントです。

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
1 ○10:30-11:45 リフレッシュ Sayuri	2 ○10-11:15 リフレッシュ Sayuri	3 ○19:30-20:45 デトックス Sachiko	4	5 ○9:30-10:45 いたわりヨガ Sachiko ○14-15:15 ハタヨガ ベーシック Sachiko ○19:30-20:45 bilingual バイリンガル Sachiko	6 ○10:45-12 気功・太極拳 Yoko ○13:30-14:45 和心ヨガ Yoko ○20-21:15 Rキャンドル Sayuri	7 ○6-7:15 早朝坐禅とヨガ Egaku & Sachiko ○7:45-9 朝ヨガ Sachiko ○13:30-14:45 ボディシェイプヨガ Sayuri
8	9 ○10-11:15 ヨガ&ピラティス Sachiko ○13:30-14:45 リフレッシュ Sayuri	10 ○8:45-10 朝ヨガ ○14-15:15 アーユルヴェーダ Sachiko	11 ○19:30-20:45 しなやか筋ヨガ Sachiko	12	13 ○10:45-12 気功・太極拳 Yoko ○13:30-14:45 和心ヨガ Yoko ○20-21:15 SPキャンドル 体質改善リフレッシュ Sayuri	14 ○10-11:15 ボディシェイプヨガ Sayuri ○13:30-14:45 ヨガ&ピラティス Sachiko ○19:30-20:45 いたわりヨガ Sachiko
15 ○10:30-11:45 陰陽ヨガ Shoko ○13:30-14:45 姿勢調整バランスヨガ Shoko	16 敬老の日振替休日 ○19:45-21 Rキャンドル (フロー) Sachiko	17 ○9-10:15 ハタヨガ ベーシック Sachiko ○14:00-15:15 いたわりヨガ Sachiko	18 ○19:30-20:45 ヨガ&ピラティス Sachiko	19 ○9:45-11 アーユルヴェーダ Sachiko	20 ●10:45-12 気功・太極拳 Yoko ●13:30-14:45 和心ヨガ Yoko	21 ●20-21:15 Rキャンドル リットヨガ Sayuri
22 ○6-7:15 早朝坐禅 Egaku (ヨガなし)	23 秋分の日・お彼岸	24	25	26	27 ○10:45-12 気功・太極拳 Yoko ○13:30-14:45 和心ヨガ Yoko ○20-21:15 Rキャンドル Sayuri	28 ○13:30-14:45 ボディシェイプヨガ Sayuri
29 ○10-11:15 NEW! スパイナルビューティー ヨガ Mamiko ○13-14:15 リフレッシュ Sayuri	30 ○11-12:15 ボディシェイプ ヨガ Sayuri	1	2	3	4	5