

# 3月

2022

2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					

4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



Instagram

金曜の『アロマ陰陽ヨガ』は11時からになりました。

『ヨガアーサナ102』は1500円、『マイソール』は110分で2200円、その他のレッスンは一律1,200円+暖房費100円を頂戴しています。

本年は雪でクラスキャンセルになることが多々あります。前もっての日程変更に関してはホームページかインスタグラムでご確認の上ご来場ください。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	1	2	3	4	5
		9:30-10:45 ハタヴィンヤサフロー Chie	9-10:15 ハタヨガ オーレルレベルズ Chika/ 20-21:15 ヨガ&ピラティス Sachiko/	9:45-11 ヨガアーサナ101 YokoH/10-11:15 オンラインヨガSachiko/ 13:30-14:45 産後ヨガ Sachiko	8:40-10:30 マイソール Sachiko/11-12:15 アロマ陰陽ヨガ Sachiko/20-21:15 キャンドル Sayuri	7:45-9 ハタヨガBasic Sachiko/10-11:45 マタニティヨガ Sachiko
6	7	8	9	10	11	12
13-15 大般若法要/ 20-21:15 リラックスナイトヨガ Nozomi	9-10:15 リフレッシュ Sayuri/10:45-12 ヨガアーサナ101 YokoH	9:30-10:45 アロマデトックス Makiko	9-10:15 ハタヨガ オーレルレベルズ Chika/ 20-21:15 ヨガ&ピラティス Sachiko	9:45-11 ヨガアーサナ101 YokoH/13:30-14:45 オンラインヨガ Sachiko	8:40-10:30 マイソール Sachiko/11-12:15 アロマ陰陽ヨガ Sachiko/20-21:15 キャンドル Sayuri	6-7:15 ほほえみ坐禅会/7:45-9 ヨガアーサナ102 Chika/ 20-21:15 リラックスナイトヨガ Nozomi
13	14	15	16	17	18	19
7:45-9 朝ヨガ Sachiko/ 14:30-15:45 オンライン Sachiko	9-10:15 リフレッシュ Sayuri/10:45-12 ヨガアーサナ101 YokoH	9:30-10:45 ハタヴィンヤサフロー Chie	9-10:15 ハタヨガ オーレルレベルズ Chika	9:45-11 ヨガアーサナ101 YokoH/20-21:15 ヨガ&ピラティス Sachiko	8:40-10:30 マイソール Sachiko/11-12:15 アロマ陰陽ヨガ Sachiko/20-21:15 キャンドル Sayuri	7:45-9 ヨガアーサナ102 Chika/10-11:15 デトックス Sachiko/13:30-14:45 マタニティヨガ Sachiko/20-21:15 キャンドルリットヨガ Yoko Y
20	21	22	23	24	25	26
13-15 彼岸施餓鬼法要 20-21:15 アロマ陰陽ヨガ Sachiko	祝日9-10:15 リフレッシュ Sayuri/10:45-12 ヨガアーサナ101 YokoH/ 20-21:15 ハタヨガフロー Sachiko	9:30-10:45 アロマデトックス Makiko	9-10:15 ハタヨガ オーレルレベルズ Chika/ 13:30-14:45 産後ヨガ Sachiko	9:45-11 ヨガアーサナ101 YokoH/13:30-14:45 オンラインヨガ Sachiko/20-21:15 ヨガ&ピラティス Sachiko	8:40-10:30 マイソール Sachiko/11-12:15 アロマ陰陽ヨガ Sachiko/20-21:15 キャンドル Sayuri	10-11:15 アロマ陰陽ヨガ Sachiko/13:30-14:45 マタニティヨガ Sachiko/20-21:15 リラックスナイトヨガ Nozomi
27	28	29	30	31	1	2
6-7:15 ほほえみ坐禅会/ 7:45-9 朝ヨガ Sachiko/ 10-11:15 理学療法士Aiの安心ヨガ Ai	9-10:15 リフレッシュ Sayuri/10:45-12 ヨガアーサナ101 YokoH	休業日	休業日	9:45-11 ヨガアーサナ101 YokoH/13:30-14:45 産後ヨガ Sachiko/20-21:15 ヨガ&ピラティス Sachiko		