



2024年3月
19日17:30
作成

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	マイソール 7:00-9:00 👉基本ヨガ 13:30-14:30 マイソール 14:40-16:45	マイソール 9:00-11:00 パワーフロー ツイスト 14:00-15:15(saki) 👉ピラティス 19:00-20:00(yui)	マイソール 7:00-9:30 タイ古式 マッサージ 10:00-12:00 👉ヴィンヤサ フロー75 19:00-20:15 (chihiro)	マイソール 6:30-9:15 👉ビギナーヨガ 美姿勢 10:00-11:00(yui) 👉フローヨガ 17:45-18:45 マイソール 18:50-20:15	マイソール オープナー練習 7:00-9:45 パワーフロー ヨガ 19:00-20:15	マイソール オープナー練習 7:00-10:45 👉マインドフルネス 陰陽ヨガ 11:00-12:15(ayako) タイ古式 マッサージ 12:30-16:30
7	8	9●	10	11	12	13
アーサナ 解剖学WS 10:00-17:00	マイソール 7:00-9:00 👉メンテナンスヨガ 11:00-12:00(ayumi) マイソール 13:30-15:30 👉パワーヨガ 19:00-20:15(yui)		タイ古式 マッサージ 10:30-12:00 マイソール オープナー練習 16:00-18:45 👉コアトレ ピラティス 19:00-20:00	マイソール 6:30-9:15 👉中医養生ヨガ 10:00-11:00 (CHIHIRO) 👉パワーフロー ビギナー 13:30-14:45 👉ベーシックヨガ 19:00-20:00	マイソール オープナー練習 7:00-9:45 👉筋膜リリース セルフマッサージ 10:00-11:15 マイソール 11:15-13:30 パワーフロー ツイスト 19:00-20:15	マイソール オープナー練習 7:00-10:45 👉ストレッチヨガ 前屈 11:00-12:00 タイ古式 マッサージ 12:30-16:30 ADVANCE 19:00-20:30
14	15	16	17	18	19	20
マイソール 9:00-11:15 👉ヴェーダータ 16:30-18:00(tomoko)		マイソール 6:30-8:50(marina) マイソール 9:00-11:00 パワーフロー ヨガ 14:00-15:15(saki) 👉ダイエットヨガ 19:00-20:15(yui)	タイ古式 マッサージ 10:30-12:00 マイソール オープナー練習 16:00-18:45 👉ピラティス 19:00-20:00	マイソール 6:30-9:15 👉ピラティス 10:00-11:00(yui) 👉フローヨガ 17:45-18:45 マイソール 18:50-20:15	マイソール オープナー練習 7:00-9:45 👉運動不足解消 アクティブ フローヨガ 19:00-20:15(MAKO)	ハーフレッド75 10:00-11:15(satomi)
21	22	23	24●	25	26	27
👉リラックス &瞑想 13:00-14:00(tomoko) タイ古式 マッサージ 14:30-14:30(MAKO)	👉むくみ改善 美脚ヨガ 12:15-13:15(saki) マイソール 13:30-15:30	マイソール 6:30-8:50 マイソール 9:00-11:00(satomi) 👉アシュタンガヨガ スタートクラス 15:15-16:30		マイソール 6:30-9:15 👉リンパ デトックスヨガ 10:00-11:00 (CHIHIRO) 👉パワーフロー ビギナー 13:30-14:45 👉ビギナーヨガ 開脚 19:00-20:00	マイソール オープナー練習 7:00-9:45 👉ビギナーヨガ 10:30-11:30(MAKO) マイソール 11:30-13:30 パワーフロー 体幹plus 19:00-20:30	マイソール オープナー練習 7:00-10:45 お茶会 11:00-13:30 👉アーユル ヴェーダヨガ 14:00-15:00(mihoko) タイ古式 マッサージ 16:00-18:00
28	29	30				7日 ==>22000
マイソール 7:45-10:15 👉アシュタンガヨガ スタートクラス 10:30-11:45(MAKO) 👉リストラ ティブヨガ 16:45-18:15(yuki)	マイソール 7:00-9:00 タイ古式 マッサージ 9:30-11:30(MAKO) 👉ボディメイクヨガ 12:30-13:30(saki)	マイソール 6:30-8:50(marina) マイソール 9:00-11:00(satomi) パワーフロー開脚 15:15-16:30				