

2020年9月

20年8月							20年10月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
						1						1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10	
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17	
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24	
23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31	
30	31													

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
30		31		1		2		3		4		5	
						10:30-11:30 ♥ Silk ベーシック							
						13:30-14:30 ♥ はじめて Silk ※Silkクラス5回以下の方						18:00-19:15 ♥ ほぐし&ストレッチフローヨガ	
6		7		8		9		10		11		12	
						10:30-11:30 ♥ Silk ベーシック		10:30-11:45 ♥ 健康ヨガ(初級)					
										17:00-18:00 Silk ベーシック(経験者限定)		18:00-19:15 ♥ ほぐし&ストレッチフローヨガ	
13		14		15		16		17		18		19	
						10:30-11:30 ♥ Silk ベーシック		10:30-11:30 ♥ はじめて Silk ※Silkクラス5回以下の方					
												18:00-19:15 ♥ ほぐし&ストレッチフローヨガ	
20		21		22		23		24		25		26	
								10:30-11:45 ♥ 健康ヨガ(初級)					
										17:00-18:00 Silk ベーシック(経験者限定)		18:00-19:15 ♥ ほぐし&ストレッチフローヨガ	
27		28		29		30		1		2		3	
						10:30-11:30 ♥ Silk ベーシック							
4		5		※設備準備のため事前予約制となります。(前日23:00までのご予約) ♥⇒女性限定クラス, ♠⇒男性限定クラス, ♥・♠⇒男女混合クラス ※オンラインクラスは別途ご予約が必要です。詳細は近日発表いたします。 ※フロー⇒ご自身の呼吸に合わせて流れるように連続ポーズをおこなうヨガで心身のバランスを整えていきます ※予告なくスケジュールの変更する場合がございます(天災、急病、他)。SNS・HP・他にてお知らせします。									