

2020年10月

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

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
27		28		29		30		1		2		3	
													18:00-19:15 ほぐし&ストレッチフローヨガ
4		5		6		7	13:30-14:30 Silk ベーシック	8	10:30-11:45 健康ヨガ(初級)	9	17:00-18:00 Silk ベーシック(経験者限定)	10	18:00-19:15 ほぐし&ストレッチフローヨガ
							18:00-19:45 健康ヨガ(初級)						
11		12		13		14	10:30-11:30 Silk ベーシック	15		16		17	18:00-19:15 ほぐし&ストレッチフローヨガ
18		19		20		21	10:30-11:30 Silk ベーシック	22	10:30-11:30 はじめて Silk	23	17:00-18:00 Silk ベーシック(経験者限定)	24	
							18:00-19:15 はじめて Silk ※Silkクラス5回以下の方		※Silkクラス5回以下の方				
25		26		27		28	10:30-11:30 Silk ベーシック	29		30	18:00-19:45 健康ヨガ(初級)	31	18:00-19:15 ほぐし&ストレッチフローヨガ
							13:30-14:45 健康ヨガ(初級)						
1		2		※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) ※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。									