

# 10/2024 October

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	<b>1</b> 10:30 シニアヨガ	<b>2</b> お休み	<b>3</b> ● お休み	<b>4</b> お休み	<b>5</b> 6:00 おはヨーガ	<b>6</b> 8:00 おはヨーガ 10:00 瞑想セルフプラクティス講座 20:00 ヨガニドラ
<b>7</b> 6:00 おはヨーガ 10:30 月謝制ヨガ	<b>8</b> 10:30 シニアヨガ 10:30 基礎コース7 19:30 ハタヨーガ	<b>9</b> 10:30 シンギングボウルとヨガ	<b>10</b> 19:30 Relax &Renew	<b>11</b> 14:30 Relax &Renew 20:00 Relax &Renew	<b>12</b> 6:00 おはヨーガ	<b>15</b> 8:00 おはヨーガ 10:00 TT6期 20:00 ヨガニドラ
<b>14</b> 8:00 おはヨーガ 10:00 瞑想セルフプラクティス講座	<b>15</b> 10:30 シニアヨガ 10:30 基礎コース8 19:30 ハタヨーガ	<b>16</b> 10:30 リストラティブヨガ 19:30 ヒマラヤンボウル イベント	<b>17</b> ○ 19:30 リストラティブヨガ	<b>18</b> 仁平美香先生 松山に到着	<b>19</b> 6:00 おはヨーガ	<b>20</b> 仁平美香先生 WSDAY 10:00 全ての世代のためのヨガ 14:00 体を緩める体軸ヨガ 20:00 ヨガニドラ
<b>21</b> 10:30 月謝制ヨガ 20:00 Relax &Renew	<b>22</b> 6:00 おはヨーガ 19:30 ハタヨーガ	<b>25</b> 10:30 Relax &Renew	<b>24</b> 14:30 Relax &Renew	<b>25</b> 14:30 Relax &Renew	<b>26</b> 6:00 おはヨーガ	<b>27</b> 8:00 おはヨーガ 10:00 TT6期
<b>28</b> 6:00 おはヨーガ 20:00 Relax &Renew	<b>29</b> 6:00 おはヨーガ 19:30 ハタヨーガ	<b>30</b> 10:30 シンギングボウルとヨガ 19:30 リストラティブヨガ	<b>31</b> 14:30 Relax &Renew			