

November 11/2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1● お休み	2 6:00 おはヨーガ 8:00 yoganowa	5 8:00 おはヨーガ 10:00 TT6期
4 6:00 おはヨーガ	5 10:30 シニアヨガ 19:30 ハタヨーガ	6 10:30 シンキングボールとヨガ	7 6:00 おはヨーガ 19:30 Relax &Renew	8 14:30 Relax &Renew 20:00 Relax &Renew	9 6:00 おはヨーガ	10 8:00 おはヨーガ 10:00 TT6期 20:00 ヨガニドラ
11 10:30 月謝制ヨガ	12 19:30 ハタヨーガ	15 10:30 リストラティブヨガ	14 19:30 リストラティブヨガ	15 14:30 シンキングボールとヨガ 19:30 Relax &Renew	16 6:00 おはヨーガ	17 8:00 おはヨーガ 20:00 ヨガニドラ
18 10:30 月謝制ヨガ 20:00 Relax &Renew	19 19:30 ハタヨーガ	20 10:30 Relax &Renew 19:30 シンキングボールとヨガ	21 6:00 おはヨーガ 20:00 yoganowa	22 14:30 Relax &Renew	25 6:00 おはヨーガ	24 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
25 6:00 おはヨーガ 20:00 Relax &Renew	26 10:30 シニアヨガ 19:30 ハタヨーガ	27 10:00 瞑想セルフプラクティス講座 10:30 基礎コース 8 19:30 リストラティブヨガ	28 14:30 Relax &Renew	29 10:30 シンキングボールとヨガ 19:30 ヒマラヤンボール イベント	30 6:00 おはヨーガ 10:00 yoganowa	31 8:00 おはヨーガ