

月	火	水	木	金	土	日
31	1	2 9:00~10:00 肩凝り解消ヨガ 10:30~12:00 姿勢美人ヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	3 10:30~12:00 キレイになるヨガ 13:30~14:30 体スッキリヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	4 9:30~ ヨガ×お茶 浮月楼 19:30~21:00 金谷クラス 19:30~20:30 オンラインヨガ	5	6
7 9:00~10:00 やさしいヨガ 10:30~12:00 ベーシックヨガ	8	9 9:00~10:00 肩凝り解消ヨガ 10:30~12:00 姿勢美人ヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	10 10:30~12:00 キレイになるヨガ 13:30~14:30 体スッキリヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	11 19:30~20:30 オンラインヨガ	12 10:00~17:00 入浴着を着て お風呂に入ろう会 in笑福の湯 SAEヨガ11:30~	13
14 9:00~10:00 やさしいヨガ 10:30~12:00 ベーシックヨガ	15	16 9:00~10:00 肩凝り解消ヨガ 10:30~12:00 姿勢美人ヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	17 10:30~12:00 キレイになるヨガ 13:30~14:30 体スッキリヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	18 9:00~11:30 産前産後ヨガ@ノコヒ 19:30~21:00 金谷クラス 19:30~20:30 オンラインヨガ	19	20
21 9:00~10:00 やさしいヨガ 10:30~12:00 ベーシックヨガ	22	23 19:30~21:00 デトックスヨガ	24 10:30~12:00 キレイになるヨガ 13:30~14:30 体スッキリヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	25 10:30~12:00 デトックスヨガ 19:30~21:00 金谷クラス 19:30~20:30 オンラインヨガ	26 10:00~11:00 はじめてのヨガ ※アートプラット ワークショップ	27
28 9:00~10:00 やさしいヨガ 10:30~12:00 ベーシックヨガ	<p><b>60分クラス</b> [やさしいヨガ] ★月 [肩凝り解消ヨガ] ★水 [体スッキリヨガ] ★~★★ 木</p> <p><b>90分クラス</b> [ベーシックヨガ] ★~★★ 月 [姿勢美人ヨガ] ★~★★ 水 [デトックスヨガ] ★★水・金 [キレイになるヨガ] ★★木 saki [疲れを癒すヨガ] ★木 saki ★の数が多いほど運動量が上がります</p> <p><b>オンラインヨガレッスン (60分)</b> ・スタジオ同時開催 月曜9:00 ・金曜19:30~misato</p>					