

月 火 水 木 金 土 日

28	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 9:00~11:30 産前産後ヨガ@ノコト 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 (オンライン同時) 10:30~12:00 ベーシックヨガ	8 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	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 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	12 10:00~11:30 ベーシックヨガ	13
14 9:00~10:00 やさしいヨガ (オンライン同時) 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 19:30~21:00 金谷クラス 19:30~20:30 オンラインヨガ	19 10:00~11:30 障がい者のための ヨガセミナー 就労継続支援B型 BLOOM	20
21	22	23 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	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	27
28 10:00~11:30 月1お寺ヨガ 林入寺	29	30 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	31 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	1	2	3
4	<p>60分クラス [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>90分クラス [ベーシックヨガ] ★~★★月・土 [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</p> <p>オンラインヨガレッスン(60分) ・スタジオ同時開催 月曜9:00 ・金曜19:30~misato</p> <p>★の数が多いほど運動量があがります</p>					