

2018

## 9月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
27	28	29	30	31	01 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	02 10:00初めてのヨガストレッチ 10:00侍の古武術入門(水日) 13:00侍の古武術入門(土日)
03 9:30骨盤体操① 11:00骨盤体操② 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	04 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	05 9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 11:00キレイになるヨガ②	06 9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 19:00キレイになるヨガ【夜】	07 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	08 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	09 10:00初めてのヨガストレッチ 10:00侍の古武術入門(水日)
10 9:30骨盤体操① 11:00骨盤体操② 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	11 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	12 9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 11:00キレイになるヨガ②	13 9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 19:00キレイになるヨガ【夜】	14 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	15 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	16 10:00初めてのヨガストレッチ 10:00侍の古武術入門(水日) 13:00侍の古武術入門(土日)
17 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	18 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	19 9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 11:00キレイになるヨガ②	20	21 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	22	23
24 14:00初めてのヨガ瞑想 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	25 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	26 9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 11:00キレイになるヨガ②	27 9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 19:00キレイになるヨガ【夜】	28 10:00マジック教室 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	29 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	30 10:00初めてのヨガストレッチ 10:00侍の古武術入門(水日) 13:00侍の古武術入門(土日)
01	02	メモ:				

2018

## 10月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
01	02	03	04	05	06	07
9:30骨盤体操①		9:30キレイになるヨガ①	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	10:00マジック教室	10:00侍の古武術入門(土日)	
11:00骨盤体操②		10:00侍の古武術入門(水日)	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver	14:00初めてのヨガ男性限定	
19:00初めてのヨガ・ストレッチ		11:00キレイになるヨガ②	19:00キレイになるヨガ【夜】	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
08	09	10	11	12	13	14
	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー					
19:00初めてのヨガ・ストレッチ						
15	16	17	18	19	20	21
	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	10:00侍の古武術入門(水日)	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver		
			11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
			19:00キレイになるヨガ【夜】			
22	23	24	25	26	27	28
9:30骨盤体操①	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	10:00侍の古武術入門(水日)		9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver		
11:00骨盤体操②				11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
14:00初めてのヨガ瞑想						
19:00初めてのヨガ・ストレッチ						
29	30	31	01	02	03	04
		10:00侍の古武術入門(水日)				
05	06	メモ:				

2018

## 11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29	30	31	01	02	03	04
				9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		10:00侍の古武術入門(水日) 13:00侍の古武術入門(土日)
05	06	07	08	09	10	11
	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	10:00侍の古武術入門(水日)	9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 19:00キレイになるヨガ【夜】	9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	
12	13	14	15	16	17	18
9:30骨盤体操① 11:00骨盤体操② 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 11:00キレイになるヨガ②	9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 19:00キレイになるヨガ【夜】	9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
19	20	21	22	23	24	25
	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 11:00キレイになるヨガ②	9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 19:00キレイになるヨガ【夜】	9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ 10:00侍の古武術入門(水日) 13:00侍の古武術入門(土日)
26	27	28	29	30	01	02
9:30骨盤体操① 11:00骨盤体操② 14:00初めてのヨガ瞑想 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 11:00キレイになるヨガ②	9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 19:00キレイになるヨガ【夜】	10:00マジック教室 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
03	04	メモ:				

2018

## 12月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26	27	28	29	30	01	02
					10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ 10:00侍の古武術入門(水日) 13:00侍の古武術入門(土日)
03	04	05	06	07	08	09
9:30骨盤体操① 11:00骨盤体操② 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 11:00キレイになるヨガ②	9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 19:00キレイになるヨガ【夜】	9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ 10:00侍の古武術入門(水日) 13:00侍の古武術入門(土日)
10	11	12	13	14	15	16
9:30骨盤体操① 11:00骨盤体操② 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 11:00キレイになるヨガ②	9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 19:00キレイになるヨガ【夜】	9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		10:00初めてのヨガストレッチ 10:00侍の古武術入門(水日) 13:00侍の古武術入門(土日)
17	18	19	20	21	22	23
9:30骨盤体操① 11:00骨盤体操② 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 11:00キレイになるヨガ②	9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 19:00キレイになるヨガ【夜】	10:00マジック教室 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	10:00初めてのヨガストレッチ 10:00侍の古武術入門(水日) 13:00侍の古武術入門(土日)
24	25	26	27	28	29	30
14:00初めてのヨガ瞑想 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 11:00キレイになるヨガ②	9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 19:00キレイになるヨガ【夜】	9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
31	01	メモ:				