

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		10:00侍の古武術入門(水日)
				11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		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	9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	
			11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	14:00初めてのヨガ男性限定	
			19:00キレイになるヨガ【夜】			
12	13	14	15	16	17	18
9:30骨盤体操①	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	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	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
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】			
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	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	10:00初めてのヨガストレッチ
		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	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00侍の古武術入門(水日)
		11:00キレイになるヨガ②	19:00キレイになるヨガ【夜】			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	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	9:30初めてのヨガ・ストレッチ①	10:00マジック教室		
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初めてのヨガ瞑想		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		
19:00初めてのヨガ・ストレッチ						
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:				

2019

## 1月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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	05 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	06 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)
07 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	08 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	09 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	10 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】	11 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	12 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	13 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)
14 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	15 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	16 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	17 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】	18 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	19 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	20 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)
21 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	22 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	23 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	24 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】	25 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	26 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	27 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)
28 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	29 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	30 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	31 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】	01	02	03
04	05	メモ: 各講座の予定は変更になることが御座います。予めご了承頂けますようお願いいたします。				

2019

## 2月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
28	29	30	31	01 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	02 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	03
04 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	05 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	06 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	07 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】	08 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	09 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	10 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)
11 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	12 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	13 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	14 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】	15 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	16 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	17 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)
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 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	20 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	21 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】	22 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	23 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	24 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)
25 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	26 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	27 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	28 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】	01	02	03
04	05	メモ: 各講座の予定は変更になることが御座います。予めご了承頂けますようお願いいたします。				

2019

## 3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
25	26	27	28	01 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	02 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	03 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)
04 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	05 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	06 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	07 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】	08 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	09 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	10 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)
11 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	12 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	13 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	14 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】	15 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	16 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	17 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)
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 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	20 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	21 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	22 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	23 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	24 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)
25 14:00初めてのヨガ瞑想 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	26	27 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	28 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】	29 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	30 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	31 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: 各講座の予定は変更になることが御座います。予めご了承頂けますようお願いいたします。				