

2019

4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	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				
11:00骨盤体操②		10:00侍の古武術入門(水日)			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				
08	09	10	11	12	13	14
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	10:00侍の古武術入門(土日)	10:00初めてのヨガストレッチ
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	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00侍の古武術入門(水日)
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想						
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】			13:00侍の古武術入門(土日)
15	16	17	18	19	20	21
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	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	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)
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】			13:00侍の古武術入門(土日)
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	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	10:00マジック教室	14:00初めてのヨガ男性限定	10:00侍の古武術入門(水日)
14:00初めての椅子ヨガ・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		13:00侍の古武術入門(土日)
19:00初めてのヨガ・ストレッチ						
29	30	01	02	03	04	05
	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	メモ:				
19:00初めてのヨガ・ストレッチ		各講座の予定は変更になることが御座います。予めご了承頂きますようお願いいたします。				

2019

5月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
29	30	01	02	03	04	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	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侍の古武術入門(水日)	
06	07	08	09	10	11	12	
	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)	
19:00初めてのヨガ・ストレッチ							
13	14	15	16	17	18	19	
9:30骨盤体操① 11:00骨盤体操② 14:00初めての椅子ヨガ・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	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)	
20	21	22	23	24	25	26	
9:30骨盤体操① 11:00骨盤体操② 14:00初めての椅子ヨガ・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 10:00マジック教室 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)	
27	28	29	30	31	01	02	
	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			
03	04	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

6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	02
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	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	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 14:00初めての椅子ヨガ・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	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)
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】	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
9:30骨盤体操① 11:00骨盤体操② 14:00初めての椅子ヨガ・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 10:00マジック教室 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	10:00侍の古武術入門(土日)	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。				

2019

7月

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

8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 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】	02 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	03 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	04 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)
05 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	06 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	07 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	08 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】	09 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	10 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	11 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)
12 14:00初めての椅子ヨガ・瞑想 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	13 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	14 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	15 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】	16 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	17 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	18 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)
19 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	20 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	21 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	22 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】	23 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	24	25 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 9:30骨盤体操① 11:00骨盤体操② 14:00初めての椅子ヨガ・瞑想 19:00初めてのヨガ・ストレッチ	27 19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	28 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	29 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】	30 9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 10:00マジック教室 11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	31 10:00侍の古武術入門(土日) 14:00初めてのヨガ男性限定	01
02	03	メモ: 各講座の予定は変更になることが御座います。予めご了承くださいませよう願いたします。				