

2019

9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	31	01
						10:00侍の古武術入門(水日)
						10:00初めてのヨガストレッチ
						13:00侍の古武術入門(土日)
02	03	04	05	06	07	08
10:00骨盤体操~全身調整~		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)	10:00侍の古武術入門(水日)
		10:00幸せを引き寄せる話し方講座	10:00ペアレントトレーニング基礎講座	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	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
19:00初めてのヨガ・ストレッチ			11:00初めてのヨガ・ストレッチ②			13:00侍の古武術入門(土日)
	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー		12:00ペアレントトレーニング応用講座			
09	10	11	12	13	14	15
10:00骨盤体操~全身調整~		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侍の古武術入門(水日)
		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初めてのヨガストレッチ
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】			13:00侍の古武術入門(土日)
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					
16	17	18	19	20	21	22
		9:30キレイになるヨガ①		9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver		
		10:00侍の古武術入門(水日)	10:00ペアレントトレーニング基礎講座	10:00プリザーブドフラワー教室		
		11:00キレイになるヨガ②	12:00ペアレントトレーニング応用講座	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
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					
23	24	25	26	27	28	29
		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侍の古武術入門(水日)
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想		10:00侍の古武術入門(水日)	10:00ペアレントトレーニング基礎講座	10:00マジック教室	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幸せを引き寄せる話し方講座	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	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		11:00キレイになるヨガ②	12:00ペアレントトレーニング応用講座			
			19:00キレイになるヨガ【夜】			
30	01	メモ:				
10:00骨盤体操~全身調整~						
19:00初めてのヨガ・ストレッチ						

# 2019 10月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
30	01	02	03	04	05	06
		9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 10:00ペアレントトレーニング基礎講座	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) 10:00初めてのヨガストレッチ 13:00侍の古武術入門(土日)
	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	11:00キレイになるヨガ② 12:00ペアレントトレーニング応用講座				
07	08	09	10	11	12	13
10:00骨盤体操～全身調整～						
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					
14	15	16	17	18	19	20
		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	10:00侍の古武術入門(水日) 10:00初めてのヨガストレッチ 13:00侍の古武術入門(土日)
	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー					
21	22	23	24	25	26	27
10:00骨盤体操～全身調整～		9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 10:00幸せを引き寄せる話し方講座	9:30初めてのヨガ・ストレッチ① 10:00ペアレントトレーニング基礎講座 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 12:00ペアレントトレーニング応用講座 19:00キレイになるヨガ【夜】	9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 10:00プリザーブドフラワー教室 10:00マジック教室		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	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー	11:00キレイになるヨガ②		11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
28	29	30	31	01	02	03
10:00骨盤体操～全身調整～		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	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー					
04	05	メモ:				

2019

11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	02	03
				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)
04	05	06	07	08	09	10
		10:00侍の古武術入門(水日)		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)
11	12	13	14	15	16	17
		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幸せを引き寄せる話し方講座	10:00ペアレントトレーニング基礎講座	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
			11:00初めてのヨガ・ストレッチ②			
	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー		12:00ペアレントトレーニング応用講座			
			19:00キレイになるヨガ【夜】			
18	19	20	21	22	23	24
		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		
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想		10:00侍の古武術入門(水日)	10:00ペアレントトレーニング基礎講座	10:00マジック教室		
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	11:00キレイになるヨガ②	11:00初めてのヨガ・ストレッチ②	10:00プリザーブドフラワー教室		
			12:00ペアレントトレーニング応用講座	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver		
			19:00キレイになるヨガ【夜】			
25	26	27	28	29	30	01
10:00骨盤体操～全身調整～		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侍の古武術入門(水日)	10:00ペアレントトレーニング基礎講座	11:00ヨガ瞑想②【限定】Ver	14:00初めてのヨガ男性限定	
14:00初めての椅子ヨガ・瞑想		10:00幸せを引き寄せる話し方講座	11:00初めてのヨガ・ストレッチ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	11:00キレイになるヨガ②	12:00ペアレントトレーニング応用講座			
			19:00キレイになるヨガ【夜】			
02	03	メモ:				

2019

12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	29	30	01
						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)
02	03	04	05	06	07	08
		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 10:00ペアレントトレーニング基礎講座 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 12:00ペアレントトレーニング応用講座	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	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー		19:00キレイになるヨガ【夜】			
09	10	11	12	13	14	15
10:00骨盤体操~全身調整~ 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		9:30キレイになるヨガ① 10:00侍の古武術入門(水日) 10:00幸せを引き寄せる話し方講座 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 10:00ペアレントトレーニング基礎講座 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 12:00ペアレントトレーニング応用講座	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ヨガ・ボディースカルプチャー		19:00キレイになるヨガ【夜】			
16	17	18	19	20	21	22
10:00骨盤体操~全身調整~ 19:00初めてのヨガ・ストレッチ		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 10:00ペアレントトレーニング基礎講座 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 12:00ペアレントトレーニング応用講座	9:30ヨガ瞑想①【限定】Ver 10:00プリザーブドフラワー教室 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) 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ヨガ・ボディースカルプチャー		19:00キレイになるヨガ【夜】			
23	24	25	26	27	28	29
10:00骨盤体操~全身調整~ 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		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 10:00ペアレントトレーニング基礎講座 11:00初めてのヨガ・ストレッチ② 12:00ペアレントトレーニング応用講座	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	
	19:00ヨガ・ボディースカルプチャー		19:00キレイになるヨガ【夜】			
30	31	メモ:				