

月	火	水	木	金	土	日
11/30						11/1
9:30~10:30 バランスヨガ Misato						10:00~11:00 デトックスヨガ Misato
11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato	10:00~11:00 優しい太陽礼拝 Kana	9:30~10:30 骨盤底筋ヨガ Misato 19:30~20:30 呼吸を深めるヨガ Misato	19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato 19:30~20:30 お腹スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 下半身をほぐす ヨガ Jun	休講
11/9 	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
9:30~10:30 月礼拝 Misato	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato 19:30~20:30 腰スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 股関節ヨガ Misato	9:30~10:30 体幹アップヨガ  Misato 19:30~20:30 アロマ×キャンドル ヨガ Misato	10:00~11:00 脚スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 バランスヨガ Misato
11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
9:30~10:30 ヒップアップヨガ Misato	9:30~10:30 太陽礼拝 Misato	休講 19:30~20:30 優しい捻りヨガ Misato	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato 19:30~20:30 筋膜リリースヨガ Misato	10:00~11:00 首肩スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 美姿勢ヨガ Misato
11/23	11/24 	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
朝ヨガ休講 9:00~11:00 一生歩ける カラダ塾 支える土台を 作る講座	9:30~10:30 月礼拝 Misato	9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato 19:30~20:30 胸を開くヨガ Misato	9:30~10:30 柔軟アップヨガ Misato	9:30~10:30 胸を開くヨガ  Misato 19:30~20:30 リラックスヨガ Misato	10:00~11:00 美背中ヨガ Misato	10:00~11:00 腸活ヨガ Kana