

2023年 1月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
【オンライン】朝 8:00-9:00	お休み	おやすみ	ビギナー 9:00-10:30 レベル1 11:00-12:30 オールレベル 14:00-15:30 リラックス 18:30-20:00	レベル1&2 9:00-10:30	レベル1&2 11:00-12:30 レベル1 14:00-15:30 リラックス 18:30-20:00	ビギナー 11:00-12:30 オールレベル 14:00-15:30 セラピー 16:30-18:00
8	9	10	11	12	13	14
【オンライン】朝 8:00-9:00	お休み	病院ヨガ	ビギナー 9:00-10:30 レベル1 11:00-12:30 オールレベル 14:00-15:30 リラックス 18:30-20:00	レベル1&2 9:00-10:30	レベル1&2 11:00-12:30 レベル1 14:00-15:30 リラックス 18:30-20:00	ビギナー 11:00-12:30 お休み
		プライベート 19:00-20:30				
15	16	17	18	19	20	21
【オンライン】朝 8:00-9:00	お休み	病院ヨガ	ビギナー 9:00-10:30 レベル1 11:00-12:30 オールレベル 14:00-15:30 リラックス 18:30-20:00	レベル1&2 9:00-10:30	レベル1&2 11:00-12:30 レベル1 14:00-15:30 リラックス 18:30-20:00	ビギナー 11:00-12:30 オールレベル 14:00-15:30 セラピー 16:30-18:00
		プライベート 19:00-20:30				
22	23	24	25	26	27	28
【オンライン】朝 8:00-9:00	お休み	病院ヨガ	ビギナー 9:00-10:30 レベル1 11:00-12:30 オールレベル 14:00-15:30 リラックス 18:30-20:00	レベル1&2 9:00-10:30	レベル1&2 11:00-12:30 レベル1 14:00-15:30 リラックス 18:30-20:00	お休み
		プライベート 19:00-20:30				
29	30	31				
お休み	お休み	病院ヨガ				
		プライベート 19:00-20:30				

- * キャンセルの場合は、当日、朝7時までにご連絡ください。
- * プライベートオンラインクラスをご希望の方は、お問い合わせください。