

# 5月スケジュール

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

\* 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。

**【新設】 免疫力UPクラス： 癌サバイバーの方対象**

軽い動きと回復ポーズで免疫力を高めます

**【新設】 女性のためのクラス： 生理に関わる問題、更年期の問題を抱えている方対象**

女性ホルモンを整えるための専門クラス