

11月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| | | | | | | 1 |
| <p>* 水曜日のALLレベル1クラスと日曜日の基礎ヨガクラスは14:00スタートに変更となります。 時間をお間違えないようにお気をつけください。</p> <p>* 11月24日(火)のアシュタンガヨガクラスは、毎月恒例のプチワークショップです。 今月は「ツイスト」がテーマ。 身体をひねる動きは、内臓を刺激し免疫力を高めるとも言われています。 ヨガで身体メンテナンスしていきましょう！</p> | | | | | | 9:00-10:15 ALLレベル1(Tomoe) |
| | | | | | | 10:45-12:00 ALLレベル2(Tomoe) |
| | | | | | | 14:00-15:15 基礎ヨガ(Tomoe) |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | | | | | 9:00-10:15 ALLレベル1(Tomoe) |
| | | | | 10:30-11:45 呼吸とアーサナ (Kaori) | | 10:45-12:00 ALLレベル2(Tomoe) |
| | 14:30-16:20 アシュタンガヨガ マイソール(Asako) | 14:00-15:15 ALLレベル1 (Tomoe) | 19:00-20:30 武神館(Paul) | | 14:30-15:45 基礎ヨガ(Asako) | 14:00-15:15 基礎ヨガ(Tomoe) |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | | | | 9:00-10:15 ALLレベル1(Tomoe) |
| | | | | 10:30-11:45 呼吸とアーサナ (Kaori) | | 10:45-12:00 ALLレベル2(Tomoe) |
| | 14:30-16:20 アシュタンガヨガ マイソール(Asako) | 14:00-15:15 ALLレベル1 (Tomoe) | 19:00-20:30 武神館(Paul) | | 14:30-15:45 基礎ヨガ(Shige) | 14:00-15:15 基礎ヨガ(Tomoe) |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | | | | | | 9:00-10:15 ALLレベル1(Tomoe) |
| | | | | 10:30-11:45 呼吸とアーサナ (Kaori) | | 10:45-12:00 ALLレベル2(Tomoe) |
| | 14:30-16:20 アシュタンガヨガ マイソール(Asako) | 14:00-15:15 ALLレベル1 (Tomoe) | 19:00-20:30 武神館(Paul) | | 14:30-15:45 基礎ヨガ(Asako) | 14:00-15:15 基礎ヨガ(Tomoe) |
| 23/30 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 10:00-11:00 オンラインヨガ (Paul & Tomoe) | | | | | | 9:00-10:15 ALLレベル1(Tomoe) |
| | | | | 10:30-11:45 呼吸とアーサナ (Kaori) | | 10:45-12:00 ALLレベル2(Tomoe) |
| | 14:30-16:20 アシュタンガヨガ プチワークショップ (Asako) | 14:00-15:15 ALLレベル1 (Tomoe) | 19:00-20:30 武神館(Paul) | | 14:30-15:45 基礎ヨガ(Asako) | 14:00-15:15 基礎ヨガ(Tomoe) |