

1月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
<p>*1月26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。 今月のテーマは「ウトゥカターサナ、そしてヴィラバドラー1、2」。 プライマリーシリーズでは、この3つのアサナを連続して流れるように行います。 土台となる骨盤をどのように保つかポイントです。 呼吸と連動したアシュタンガのダイナミックな動きにトライしてみましょう。</p>				10:30-11:45 呼吸とアーサナ (Kaori)	14:30-15:45 基礎ヨガ(Asako)	10:30-11:45 ALLレベル(Tomoe) 14:00-15:15 基礎ヨガ(Tomoe)
4	5	6	7	8	9	10
10:00-11:00 オンラインヨガ (Paul & Tomoe)	14:30-16:20 アシュタンガヨガ マイソール(Asako)		19:00-20:30 武神館(Paul)	10:30-11:45 呼吸とアーサナ (Kaori)	14:30-15:45 基礎ヨガ(Asako)	10:30-11:45 ALLレベル(Tomoe) 14:00-15:15 基礎ヨガ(Tomoe)
11	12	13	14	15	16	17
10:00-11:00 オンラインヨガ (Paul & Tomoe)	14:30-16:20 アシュタンガヨガ マイソール(Asako)		19:00-20:30 武神館(Paul)	10:30-11:45 呼吸とアーサナ (Kaori)	14:30-15:45 基礎ヨガ(Asako)	10:30-11:45 ALLレベル(Tomoe) 14:00-15:15 基礎ヨガ(Tomoe)
18	19	20	21	22	23	24
10:00-11:00 オンラインヨガ (Paul & Tomoe)	14:30-16:20 アシュタンガヨガ マイソール(Asako)		19:00-20:30 武神館(Paul)	10:30-11:45 呼吸とアーサナ (Kaori)	14:30-15:45 基礎ヨガ(Asako)	10:30-11:45 ALLレベル(Tomoe) 14:00-15:15 基礎ヨガ(Tomoe)
25	26	27	28	29	30	31
10:00-11:00 オンラインヨガ (Paul & Tomoe)	14:30-16:20 アシュタンガヨガ プチワークショップ (Asako)		19:00-20:30 武神館(Paul)	10:30-11:45 呼吸とアーサナ (Kaori)	14:30-15:45 基礎ヨガ(Asako)	10:30-11:45 ALLレベル(Tomoe) 14:00-15:15 基礎ヨガ(Tomoe)