

11月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
		10:30-11:45 基礎ヨガ(Shige)		10:30-11:45 呼吸とアーサナ (Kaori)		11:00-12:15 All レベル(Shige)
14:00-15:15 オンラインヨガ (Asako)	14:30-15:45 マインドフルネス ヨガ(Kaori)				14:00-15:15 オンラインヨガ (Tomoe)	14:00-15:15 基礎ヨガ(Shige)
			19:00-20:30 武神館(Paul)			17:00-18:30 武神館基礎(Ryu)
8	9	10	11	12	13	14
		10:30-11:45 基礎ヨガ(Naomi)		10:30-11:45 呼吸とアーサナ (Kaori)		11:00-12:15 All レベル(Tomoe)
14:00-15:15 オンラインヨガ (Asako)	14:30-15:45 マインドフルネス ヨガ(Kaori)				14:00-15:15 オンラインヨガ (Tomoe)	14:00-15:15 基礎ヨガ(Tomoe)
			19:00-20:30 武神館(Paul)			17:00-18:30 武神館基礎(Kaneto)
15	16	17	18	19	20	21
		10:30-11:45 基礎ヨガ(Naomi)		10:30-11:45 呼吸とアーサナ (Kaori)		11:00-12:15 All レベル(Tomoe)
14:00-15:15 オンラインヨガ (Asako)	14:30-15:45 マインドフルネス ヨガ(Kaori)				14:00-15:15 オンラインヨガ (Tomoe)	14:00-15:15 基礎ヨガ(Tomoe)
			19:00-20:30 武神館(Paul)			17:00-18:30 武神館(Paul)
22	23	24	25	26	27	28
		10:30-11:45 基礎ヨガ(Naomi)		10:30-11:45 呼吸とアーサナ (Kaori)		11:00-12:15 All レベル(Tomoe)
14:00-15:15 オンラインヨガ (Asako)	14:30-15:45 マインドフルネス ヨガ(Kaori)				14:00-15:15 オンラインヨガ (Tomoe)	14:00-15:15 基礎ヨガ(Tomoe)
			19:00-20:30 武神館(Paul)			17:00-18:30 武神館(Paul)
29	30					
14:00-15:15 オンラインヨガ (Asako)	14:30-15:45 マインドフルネス ヨガ(Kaori)					