

2023年 1月

2022年 12月							2023年 2月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3					1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11	
11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18	
18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25	
25	26	27	28	29	30	31	26	27	28					

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4 9:30～ Aromaリラックス 12:00～13:30 チャイ講座 17:00～ デトックスヨガ	5	6 10:00～ ベビーママヨガ 13～14:30 ベビーマッサージRoom	7 10:00～ 朝ヨガ (Souko)
8 9:30～ 朝ヨガ (Seika)	9 10:00～ 目覚めのヨガ 12:00～17:00 よもぎ蒸し+至福ヨガ	10 11:00～ リンパヨガ 13:00～アーユルヴェーダyoga	11 9:30～ Aromaリラックス 11:00～デトックスハタヨガ 15:00～ほぐしヨガ 17:00～ デトックスヨガ	12	13 10:00～ ベビーママヨガ 14:00～癒しのヨガ	14
15 指導者養成講座	16 9:30～ ほぐしヨガ 11:00～ デトックスハタヨガ 13～17 よもぎ蒸しRoom 17:00～ マインドフルネスヨガ	17 11:00～ リンパヨガ 13:00～アーユルヴェーダyoga	18 9:30～ Aromaリラックス 11:00～デトックスハタヨガ 15:00～ほぐしヨガ 17:00～ デトックスヨガ	19 指導者養成講座 本庄店	20 10:00～ ベビーママヨガ 13～14:30 ベビーマッサージRoom	21 14:00～Aromaリラックス
22 指導者養成講座	23 9:30～ ほぐしヨガ 11:00～ デトックスハタヨガ 13～17 よもぎ蒸しRoom 17:00～ マインドフルネスヨガ	24 11:00～ リンパヨガ 13:30～ アーユルヴェーダ講座	25 9:30～ Aromaリラックス 12:00～ ヴィーガン大福作り 17:00～ デトックスヨガ	26	27 10:00～ ベビーママヨガ 14:00～癒しのヨガ	28 指導者養成講座
29 9:30～ 朝ヨガ (Ayaka)	30 9:30～ ほぐしヨガ 11:00～ デトックスハタヨガ 13～17 よもぎ蒸しRoom 17:00～ マインドフルネスヨガ	31 11:00～ リンパヨガ 13:00～アーユルヴェーダyoga	1	2	3	4
5	6	ヨガレッスンのご予約はこちら↓  よもぎ蒸しのご予約はこちら↓  ベビーマッサージRoomのご予約はこちら↓ 				