

# 2023年 2月

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

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1 HA-Z定休日	2 HA-Z定休日 指導者養成講座 本庄店	3 10:00～ ベビママヨガ 13～14:30 ベビーマッサージRoom	4 10:00～ 朝ヨガ (Ayaka)
5 指導者養成講座 17:30～デトックスヨガ	6 9:30～ ほぐしヨガ 11:00～ デトックスヨガ 14:00～Aromaリラックス 16:00～ 癒しのヨガ 12～17 よもぎ蒸しRoom	7 11:00～ リンパヨガ 13:00～アーユルヴェーダyoga	8 HA-Z定休日	9 HA-Z定休日 指導者養成講座 本庄店	10 10:00～ ベビママヨガ 13:00～癒しのヨガ	11 9:30～朝ヨガ(Souko) 11:00～13:00 バレンタインスイーツ 17:00～デトックスヨガ
12 9:30～ 朝ヨガ(Seika) 11:00～癒しのヨガ 12:30～17:00 よもぎ蒸し+ヨガ 17:30～デトックスヨガ	13 9:30～ ほぐしヨガ 11:00～ デトックスヨガ 14:00～Aromaリラックス 16:00～ 癒しのヨガ 12～17 よもぎ蒸しRoom	14 11:00～ リンパヨガ 13:00～アーユルヴェーダyoga	15 HA-Z定休日	16 HA-Z定休日 指導者養成講座 本庄店	17 10:00～ ベビママヨガ 13～14:30 ベビーマッサージRoom	18 指導者養成講座
19 9:30～ 朝ヨガ(Souko) 11:00～癒しのヨガ 12:30～17:00 よもぎ蒸し+ヨガ 17:30～デトックスヨガ	20 9:30～ ほぐしヨガ 11:00～ デトックスヨガ 14:00～Aromaリラックス 16:00～ 癒しのヨガ 12～17 よもぎ蒸しRoom	21 11:00～ リンパヨガ 13:30～ アーユルヴェーダ講座	22 HA-Z定休日	23 HA-Z定休日	24 10:00～ 子育てイベント 13:00～癒しのヨガ	25 13:00～癒しのヨガ 15:00～Aromaリラックス 17:00～デトックスヨガ
26 指導者養成講座 17:30～デトックスヨガ	27 9:30～ ほぐしヨガ 11:00～ デトックスヨガ 13:00～チャイ講座 14～17 よもぎ蒸しRoom 16:00～癒しのヨガ	28 11:00～ リンパヨガ 13:00～アーユルヴェーダyoga	1	2	3	4
5	6	メモ	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↓ 	