

2023年 3月

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

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	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 11:30 オーガニック味噌作り 16:00デトックスヨガ
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 11:00～チャイ講座 14:00～Aromaリラックス 16:00デトックスヨガ
12 10:00～朝ヨガ(Nao) 11:30～17:00 よもぎ蒸し	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 13:30～アーユルヴェーダ講座	15 HA-Z定休日	16 HA-Z定休日	17 10:00～ベビママヨガ 13～14:30 ベビーマッサージRoom	18 10:00～朝ヨガ(Ayaka) 14:00～癒しのヨガ 16:00デトックスヨガ
19 10:00～朝ヨガ(Seika) 11:30～17:00 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 10:30～13:30 母熊さんによる お弁当WS 16:00～デトックスヨガ	22 HA-Z定休日	23 HA-Z定休日	24 10:00～ベビママヨガ 13:00～癒しのヨガ	25 10:00～13:00 アーユルヴェーダ料理教室 16:00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 14:00～Aromaリラックス 16:00～癒しのヨガ 12～17 よもぎ蒸しRoom	28 11:00～リンパヨガ 13:00～アーユルヴェーダyoga	29 HA-Z定休日	30 HA-Z定休日	31 10:00～ 子育てイベント 13:00～癒しのヨガ	1
2	3	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↓ 				