

# 2023年 4月

2023年 3月							2023年 5月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4			1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	13	
12	13	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	19	20	
19	20	21	22	23	24	25	21	22	23	24	25	26	27	
26	27	28	29	30	31		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
26	27	28	29	30	31	1 11:00~ 心が楽になるヨーガスートラ 16:00デトックスヨガ
2 10:00~朝ヨガ 11:30~17:00 よもぎ蒸し	3 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~ デトックスヨガ 12~17 よもぎ蒸しRoom	4 11:00~ リンパヨガ 13:00~体質改善ヨガ	5 HA-Z定休日	6 HA-Z定休日 指導者養成講座 本庄店	7 10:00~ ベビママヨガ 13~14:30 ベビーマッサージRoom	8 10:00~朝ヨガ 12:00~17:00 よもぎ蒸+至福のヨガ
9 HA-Zclassier イベント	10 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~ デトックスヨガ 12~17 よもぎ蒸しRoom	11 11:00~ リンパヨガ 13:30~ アーユルヴェーダ講座	12 HA-Z定休日	13 HA-Z定休日 指導者養成講座 本庄店	14 10:00~ ベビママヨガ 13:00~癒しのヨガ	15 10:00~朝ヨガ
16 10:00~朝ヨガ 14:30~16:00 豊土の里農園+ヨガ	17 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~ デトックスヨガ 12~17 よもぎ蒸しRoom	18 11:00~ リンパヨガ 13:00~体質改善ヨガ	19 HA-Z定休日	20 HA-Z定休日	21 10:00~ ベビママヨガ 13~14:30 ベビーマッサージRoom	22 指導者養成講座 17:30~デトックスヨガ
23 9:30~ 朝ヨガ 母熊仕送りご飯WS 11:00~14:00	24 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~ デトックスヨガ 12~17 よもぎ蒸しRoom	25 11:00~ リンパヨガ 13:00~体質改善ヨガ	26 HA-Z定休日	27 HA-Z定休日	28 10:00~ 子育てイベント 13:00~癒しのヨガ	29 10:00~朝ヨガ 12:00~13:30 グルテンフリーガトーショコラ &オートミールクッキー 16:00デトックスヨガ
30 指導者養成講座 17:30~デトックスヨガ	1	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↓   				