

2023年 6月

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

2023年 7月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	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
28	29	30	31	1 HA-Z定休日 指導者養成講座 本庄店	2 10:00～ ベビママヨガ 13～14:30 ベビーマッサージRoom	3 9:30～ 朝ヨガ 11:00～14:00 母熊式酵素玄米講座
4 指導者養成講座 17:30～デトックスヨガ	5 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	6 11:00～ リンパヨガ 13:00～体質改善ヨガ	7 HA-Z定休日	8 HA-Z定休日 指導者養成講座 本庄店	9 10:00～ ベビママヨガ 13:00～癒しのヨガ	10 スタッフ研修
11 指導者養成講座 17:30～デトックスヨガ	12 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	13 11:00～ リンパヨガ 13:00～体質改善ヨガ	14 HA-Z定休日	15 HA-Z定休日 指導者養成講座 本庄店	16 10:00～ ベビママヨガ 13～14:30 ベビーマッサージRoom	17 9:30～ 朝ヨガ 11:00～14:00 アーユルヴェーダ料理教室
18 10:00～ 朝ヨガ	19 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	20 11:00～ リンパヨガ 13:30～ アーユルヴェーダ講座	21 HA-Z定休日 国際Yoga day	22 HA-Z定休日	23 10:00～ ベビママヨガ 13:00～癒しのヨガ	24 10:00～ 朝ヨガ 12:00～17:00 よもぎ蒸+至福のヨガ 17:30～デトックスヨガ
25 指導者養成講座 17:30～デトックスヨガ	26 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	27 11:00～ リンパヨガ 13:00～体質改善ヨガ	28 HA-Z定休日	29 HA-Z定休日	30 10:00～ ベビママヨガ 12:00～13:30 グルテンフリー キャロットケーキ講座	1
2	3	ヨガレッスンのご予約はこちら↓  ベビーマッサージRoomのご予約はこちら↓ 				