

12月のスケジュール

レギュラークラス

日	月	火	水	木	金	土
12月30日	12月31日	<p style="text-align: center;">冬季休校 12/29(土)～1/4(金)</p> <p style="text-align: center;">2018年もありがとうございました！ 皆さまどうぞよいお年をお迎えください 2019年もよろしくお願いたします♪ <(_)_></p>				<p>10:30～12:00 体幹ヨガ 松本 祐佳</p> <p>13:00～14:30 Yoga for release 敦見 晃美</p> <p>15:00～16:30 Breathing Yoga 敦見 晃美</p>
2	3	4	5	6	7 大雪 新月	8
<p>ヨガ集中講座 インストラクター 養成講座 深堀 真由美</p> <p>15:00～16:30 Breathing Yoga 林 理絵子</p>	<p>19:00～20:30 ハタヨガフロー Haruna</p>	<p>10:30～12:00 Breathing Yoga 深堀 真由美</p> <p>12:45～13:30 やさしいヨガ 深堀 真由美</p> <p>18:00～19:30 Breathing Yoga 深堀 真由美</p>	<p>10:30～12:00 Breathing Yoga 加藤 智子</p> <p>13:00～14:30 Breathing Yoga 加藤 智子</p> <p>18:00～19:30 ボディケア ヨガ 坪川 香織</p>	<p>19:00～20:30 ペーシックヨーガ 深堀 真由美</p>	<p>10:30～12:00 Breathing Yoga 加藤 智子</p> <p>19:00～20:30 Breathing Yoga 深堀 真由美</p>	<p>10:30～12:00 Breathing Yoga 加藤 智子</p> <p>13:00～14:30 Yoga for release 敦見 晃美</p> <p>15:00～16:30 Breathing Yoga 敦見 晃美</p>
9	10	11	12	13	14	15 上弦
<p>ヨガ集中講座 インストラクター 養成講座 深堀 真由美</p> <p>15:00～16:30 Breathing Yoga 深堀 真由美</p>	<p>19:00～20:30 ハタヨガフロー Haruna</p>	<p>10:30～12:00 Breathing Yoga 深堀 真由美</p> <p>12:45～13:30 やさしいヨガ 深堀 真由美</p> <p>18:00～19:30 Breathing Yoga 深堀 真由美</p>	<p>10:30～12:00 Breathing Yoga 加藤 智子</p> <p>13:00～14:30 Breathing Yoga 加藤 智子</p> <p>18:00～19:30 ボディケア ヨガ 坪川 香織</p>	<p>19:00～20:30 ペーシックヨーガ 深堀 真由美</p>	<p>10:30～12:00 Breathing Yoga 加藤 智子</p> <p>19:00～20:30 Breathing Yoga 深堀 真由美</p> <p>20:45～21:30 瞑想 深堀 真由美</p>	<p>10:30～12:00 ゆがみ調整ヨガ 松波 理恵</p> <p>13:00～14:30 Yoga for release 敦見 晃美</p> <p>15:00～16:30 Breathing Yoga 敦見 晃美</p>
16	17	18	19	20	21	22 冬至
<p>ヨガ集中講座 インストラクター 養成講座 深堀 真由美</p> <p>15:00～16:30 Breathing Yoga 林 理絵子</p>	<p>19:00～20:30 ハタヨガフロー Haruna</p>	<p>10:30～12:00 Breathing Yoga 深堀 真由美</p> <p>12:45～13:30 やさしいヨガ 深堀 真由美</p> <p>18:00～19:30 Breathing Yoga 深堀 真由美</p>	<p>10:30～12:00 Breathing Yoga 加藤 智子</p> <p>13:00～14:30 Breathing Yoga 加藤 智子</p> <p>18:00～19:30 ボディケア ヨガ 坪川 香織</p>	<p>19:00～20:30 ペーシックヨーガ 深堀 真由美</p>	<p>10:30～12:00 Breathing Yoga 加藤 智子</p> <p>19:00～20:30 Breathing Yoga 深堀 真由美</p>	<p>10:30～12:00 体幹ヨガ 松本 祐佳</p> <p>13:00～14:30 Yoga for release 敦見 晃美</p> <p>15:00～16:30 Breathing Yoga 敦見 晃美</p>
23 満月 天阜誕生 特別日程	24 □ 特別日程	25 □□	26	27	28	29 下弦
<p>13:00～14:30 エナジーフローヨガ 中村 由美子</p> <p>15:00～16:30 エナジーフローヨガ 中村 由美子</p>	<p>13:00～14:30 美・BODY ヨガ 岡村 真奈美</p>	<p>10:30～12:00 Breathing Yoga 深堀 真由美</p> <p>12:45～13:30 やさしいヨガ 深堀 真由美</p> <p>18:00～19:30 Breathing Yoga 深堀 真由美</p>	<p>10:30～12:00 Breathing Yoga 加藤 智子</p> <p>13:00～14:30 Breathing Yoga 加藤 智子</p> <p>18:00～19:30 ボディケア ヨガ 坪川 香織</p>	<p>19:00～20:30 ペーシックヨーガ 深堀 真由美</p>	<p>10:30～12:00 Breathing Yoga 加藤 智子</p> <p>19:00～20:30 Breathing Yoga 深堀 真由美</p> <p>20:45～21:30 瞑想 深堀 真由美</p>	<p style="text-align: center;">お休み</p>

MEMO