

2019 12月のスケジュール

レギュラークラス

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 上弦	5	6	7 大雪
<p>ヨーガ集中講座 インストラクター 養成講座 深堀 真由美</p> <p>15:00～16:30 ゆがみ調整ヨガ 松波 理恵</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 ベーシックヨーガ 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 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>
8	9	10	11	12 満月	13	14
<p>ヨーガ集中講座 インストラクター 養成講座 深堀 真由美</p> <p>15:00～16:30 ゆがみ調整ヨガ 松波 理恵</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 ベーシックヨーガ 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 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>
15	16	17	18	19 下弦	20	21
<p>ヨーガ集中講座 インストラクター 養成講座 深堀 真由美</p> <p>15:00～16:30 エナジーフローヨガ 中村 由美子</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 ベーシックヨーガ 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>
22 冬至	23	24 Eve	25 Xmas	26 新月	27	28
<p>ヨーガ集中講座 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 ベーシックヨーガ 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>特別日程</p> <p>10:30～12:00 Breathing Yoga 深堀 真由美</p> <p>—</p> <p>—</p>
29 冬季休校	30 冬季休校	31 冬季休校	<p>冬休み</p> <p>2019年12月29日(日)</p> <p>～</p> <p>2020年 1月 4日(土)</p>			