

# 2024年11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
28	29	30	31	新月 1 10:00 ゆっくりと動くフローヨガ (C) ★★	2 8:30 骨盤ケア&リラククス(C) ★ 10:15 自律神経をととのえる朝ヨガ (C) ★  すこやかな骨盤底のための ヨガアサナWS 13:30~16:00 料金(会員):6000円	3 満月 8:30 やさしい眠活ヨガ (M) ★ 10:15 はじめてののヨガクラス (M) ★  13:00~15:00 ゆりか先生レッスン
4 9:00 やさしいヨガクラス (C) ★	5 10:00 はじめての陰ヨガ (M) ★  18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	6  【会員限定】オンラインのみ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	7 10:00 初冬の香りとヨガ (M) ★  18:30 はじめての陰ヨガ (M) ★	8 10:00 週末リセットストレッチヨガ (C) ★  19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ (C) ★	9 8:30 太陽礼拝&リストラティブ (C) ★~★★ 10:15 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★	10 8:30 はじめてのヨガクラス (M) ★ 10:15 やさしい眠活ヨガ (M) ★
11 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	12 10:00 頭のカッサとヨガ (M) ★  18:30 やさしい眠活ヨガ (M) ★	13  【会員限定】オンラインのみ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	14 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★  18:30 はじめての陰ヨガ (M) ★	15 10:00 ゆっくりと動くフローヨガ (C) ★★	16 満月 8:30 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★ 10:15 満月の月礼拝 (C) ★★	17 8:30 日曜日の香りヨガ (M) ★ 10:15 はじめてののヨガクラス (M) ★
18 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	19 10:00 やさしい眠活ヨガ (M) ★  18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	20  【会員限定】オンラインのみ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	21 10:00 頭のカッサとヨガ (M) ★  18:30 やさしい眠活ヨガ (M) ★	22 10:00 close  19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ (C) ★	23 8:30 自律神経をととのえる朝ヨガ (C) ★ 10:15 太陽礼拝&リストラティブ (C) ★~★★	24 8:30 はじめてのヨガクラス (M) ★  大人の女性のための中医学講座 冬の養生法と静かなヨガの時間 10:30~12:30 料金(会員):5000円
25 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	26 10:00 初冬の香りとヨガ (M) ★  18:30 やさしい眠活ヨガ (M) ★	27  【会員限定】オンラインのみ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	28 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★  18:30~20:00 暮らしが整う私と手帖のススメ	29 10:00 ゆっくりと動くフローヨガ (C) ★★	30 8:30 はじめてのヨガクラス(C) ★ 10:15 骨盤ケア&リラククス (C) ★	1