

2024年10月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
30	 新月 1 10:00 季節の経絡ヨガ (M) ★ 18:30 やさしい眠活ヨガ (M) ★	2 【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) ★	 新月 3 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 18:30 いやしのヨガクラス (M) ★	4 10:00 ゆっくりと動くフローヨガ (C) ★★	5 8:30 骨盤ケア&リラックス(C) ★ 10:15 自律神経をととのえる朝ヨガ (C) ★	6 8:30 がんばらない朝のヨガ (C) ★ 10:15 骨盤ケア&リラックス (C) ★
7 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	8 10:00 はじめての陰ヨガ (M) ★ 18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	9 【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) ★	10 10:00 初秋の香りとヨガ (M) ★ 18:30 はじめての陰ヨガ (M) ★	11 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) ★	12 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) ★	13 8:30 はじめてのヨガクラス (M) ★ 10:15 やさしい眠活ヨガ (M) ★
14 <div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;"> 8:30~10:00 パークヨガ@二の丸広場 参加費1000円 </div>	15 10:00 季節の経絡ヨガ (C) ★	16 【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) ★	 満月 7 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 18:30 いやしのヨガクラス (M) ★	18 10:00 ゆっくりと動くフローヨガ (C) ★★	19 8:30 季節の経絡ヨガ (M) ★ 10:15 はじめてのヨガクラス (M) ★	20 8:30 季節の経絡ヨガ (M) ★ 10:15 はじめてのヨガクラス (M) ★
21 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	22 10:00 はじめての陰ヨガ (M) ★ 18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	23 【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) ★	24 10:00 初秋の香りとヨガ (M) ★ 18:30 はじめての陰ヨガ (M) ★	25 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) ★	26 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) ★~★★	27 8:30 はじめてのヨガクラス (M) ★ 10:15 やさしい眠活ヨガ (M) ★
28 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	29 10:00 季節の経絡ヨガ (M) ★ 18:30 やさしい眠活ヨガ (M) ★	 満月 30 10:00 骨盤ケア&リラックス(C) ★ 【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) ★	31 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 18:30 いやしのヨガクラス (M) ★	1	2	3