

6月

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

1

休

研修

2

休

研修

3

休

東京クラス
manika yoga

4

東京クラス
下高井戸Yoga

16:30-17:45
基礎 ★

5

10:30-11:45
セラピー

6

9:30-10:30
スーリヤナマスカーラ★

15:00-16:15
アサナの準備

7

休

藤沢クラス
studio Moze

8

9:30-10:45
シニア

15:00-16:15
セラピー

19:00-20:15
基礎 ★

9

10:30-11:45
基礎★

15:00-16:15
アサナの準備

10

休

11

8:30-9:30
朝ヨガ（特別クラス）

10:30-11:45
ハタフロー★

12

10:30-11:45
セラピー

13

9:30-10:30
スーリヤナマスカーラ★

休
東京クラス
Aruputham

14

休

藤沢クラス
studio Moze

15

9:30-10:45
シニア

15:00-16:15
セラピー

19:00-20:15
基礎 ★

16

休

研修

17

休

研修

18

休

東京クラス
下高井戸Yoga

19

休

20

休

21

ヨガ奉り

22

10:30-11:45
シニア

15:00-16:15
セラピー

19:00-20:15
基礎 ★

23

10:30-11:45
基礎★

15:00-16:15
アサナの準備

24

休

25

8:30-9:45
ハタフロー★

26

10:30-11:45
セラピー

27

9:30-10:30
スーリヤナマスカーラ★

休
東京クラス
Aruputham

28

休

藤沢クラス
studio Moze

29

9:30-10:45
シニア

15:00-16:15
セラピー

19:00-20:15
基礎 ★

30

10:30-11:45
基礎★

15:00-16:15
アサナの準備

1