

# 7月

**Sun**

**Mon**

**Tue**

**Wed**

**Thu**

**Fri**

**Sat**

1

16:30-17:45  
セラピー

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

休

10:30-11:45  
セラピー

9:30-10:30  
スーリヤナマスカーラ★

休

9:30-10:45  
シニア

休

休

研修

15:00-16:15  
アサナの準備

藤沢クラス  
studio Moze

15:00-16:15  
セラピー

研修

研修

19:00-20:15  
基礎 ★

**9**

**10**

**11**

**12**

**13**

**14**

**15**

休

休

休

休

9:30-10:45  
シニア

10:30-11:45  
基礎★

休

研修

研修

東京クラス  
Aruputham

藤沢クラス  
studio Moze

15:00-16:15  
セラピー

15:00-16:15  
アサナの準備

東京クラス  
manika yoga

19:00-20:15  
基礎 ★

**16**

**17**

**18**

**19**

**20**

**21**

**22**

休

8:30-9:45  
ハタフロー★

9:30-10:30  
スーリヤナマスカーラ★

休

9:30-10:45  
シニア

10:30-11:45  
基礎★

休

東京クラス  
下高井戸Yoga  
16:30-17:45  
基礎 ★

15:00-16:15  
基礎 ★

15:00-16:15  
アサナの準備

藤沢クラス  
studio Moze

15:00-16:15  
セラピー

15:00-16:15  
アサナの準備

19:00-20:15  
基礎 ★

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

**29**

8:30-9:45  
ハタフロー★

10:30-11:45  
セラピー

9:30-10:30  
スーリヤナマスカーラ★

休

9:30-10:45  
シニア

10:30-11:45  
基礎★

15:00-16:15  
基礎 ★

休  
東京クラス  
Aruputham

藤沢クラス  
studio Moze

15:00-16:15  
セラピー

15:00-16:15  
アサナの準備

16:30-17:45  
セラピー

19:00-20:15  
基礎 ★

**30**

**31**

8:30-9:45  
ハタフロー★

10:30-11:45  
セラピー

15:00-16:15  
基礎 ★