

# 10月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
8:30-9:45 ハタフロー★	休	9:30-10:45 スーリヤナマスカーラ★	10:30-11:45 スーリヤナマスカーラ★	9:30-10:45 シニア	10:30-11:45 基礎★	休
15:00-16:15 基礎 ★	研修	15:00-16:15 アサナの準備	15:00-16:15 シニア	15:00-16:15 セラピー	15:00-16:15 セラピー	東京クラス manika yoga
	東京			19:00-20:15 基礎 ★		
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
休 東京クラス 下高井戸Yoga	10:30-11:45 スーリヤナマスカーラ★	9:30-10:45 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
16:30-17:45 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 セラピー	インド
				19:00-20:15 基礎 ★		
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
休 インド	休 インド	休 インド	休 インド	休 インド	休 インド	休 インド
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
休 インド	10:30-11:45 セラピー	9:30-10:45 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
		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 セラピー	16:30-17:45 基礎 ★
				19:00-20:15 基礎 ★		
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				
8:30-9:45 ハタフロー★	10:30-11:45 セラピー	9:30-10:45 スーリヤナマスカーラ★				
15:00-16:15 基礎 ★		15:00-16:15 アサナの準備				