

11月

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