

# 1月

**Sun**

**Mon**

**Tue**

**Wed**

**Thu**

**Fri**

**Sat**

**31**

休

**1**

休

**2**

休

**3**

休

**4**

9:30-10:45  
シニア

15:00-16:15  
セラピー

**5**

10:30-11:45  
フロー基礎 ★

15:00-16:15  
基礎

**6**

休

**7**

10:30-12:00  
フロー90 ★★

15:00-16:15  
基礎

**8**

10:30-11:45  
セラピー

**9**

9:30-10:45  
スーリヤナマスカーラ★

15:00-16:15  
フロー基礎 ★

**10**

休

**11**

9:30-10:45  
シニア

15:00-16:15  
セラピー

19:00-20:15  
基礎

**12**

10:30-11:45  
フロー基礎 ★

**13**

休

**14**

10:30-12:00  
フロー90 ★★

15:00-16:15  
基礎

**15**

10:30-11:45  
セラピー

**16**

9:30-10:45  
フロー基礎 ★

休  
東京クラス  
Aruputham

**17**

休

藤沢クラス  
studio Moze

**18**

9:30-10:45  
シニア

15:00-16:15  
基礎

**19**

10:30-11:45  
スーリヤナマスカーラ★

**20**

休

東京クラス  
manika yoga

**21**

休  
東京クラス  
下高井戸Yoga

**22**

10:30-11:45  
セラピー

**23**

9:30-10:45  
スーリヤナマスカーラ★

15:00-16:15  
フロー基礎 ★

**24**

休

15:00-16:15  
基礎

**25**

9:30-10:45  
シニア

15:00-16:15  
セラピー

19:00-20:15  
基礎

**26**

10:30-11:45  
フロー基礎 ★

**27**

休

**28**

10:30-12:00  
フロー90 ★★

15:00-16:15  
基礎

**29**

10:30-11:45  
セラピー

**30**

9:30-10:45  
スーリヤナマスカーラ★

休  
東京クラス  
Aruputham

**31**

休

藤沢クラス  
studio Moze