1	0	F	7

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	
30	1	2	3	4	5	6	
10:30-11:45	10:30-11:45	休	休	休	10:30-11:45	休	
フロー基礎 ★	セラピー				フロー基礎 ★		
15:00-16:15	15:00-16:15	The Practice	The Practice	The Practice	15:00-16:15		
基礎	基礎				セラピー		
7	8	9	10	11	12	13	
10:30-11:45	10:30-11:45	8:30-9:45	休	9:30-10:45	10:30-11:45	休	
フロー基礎 ★	セラピー	morning flow★		シニア	スーリヤナマスカーラ★		
15:00-16:15	15:00-16:15			15:00-16:15			
基礎	基礎	休		セラピー			
		東京クラス					
		Aruputham					
14	15	16	17	18	19	20	
10:30-11:45	休	休	休	9:30-10:45	10:30-11:45	休	
フロー基礎 ★				シニア	フロー基礎 ★	東京クラス	
15:00-16:15	シニアヨガ	シニアヨガ	シニアヨガ	15:00-16:15	15:00-16:15	manikayoga	
基礎				セラピー	基礎	下高井戸yoga	
21	22	22	24	25	26	27	
21	22	23	24	25	26	27	
10:30-11:45 フロー基礎 ★	10:30-11:45 セラピー	8:30-9:45	休	9:30-10:45 シニア	10:30-11:45 スーリヤナマスカーラ★	休	
15:00-16:15	15:00-16:15	morning flow★		15:00-16:15	スーリドナマスカーフ★	インド	
13.00-10.13   基礎	基礎	休		13.00-10.13 セラピー		121	
至规	至规	東京クラス		272			
		Aruputham					
28	29	30	31	1	2	3	
休	休	休	休	休	休	休	
インド	インド	インド	インド	インド	インド	インド	