

1月

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