

6月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
2	3	4	5	6	7	8
10:30-12:00 flow 90 ★	10:30-11:15 基礎	9:30-11:00 flow 90 ★	休	9:30-10:45 シニア	10:30-11:45 スーリヤナマスカーラ★	休 京都WS
15:00-16:15 基礎		15:00-16:00 セラピーfor首肩腰膝		15:00-16:15 基礎	15:00-16:15 基礎	
9	10	11	12	13	14	15
休 京都WS	休	休	休	9:30-10:45 シニア	10:30-11:45 スーリヤナマスカーラ★	休 東京クラス manikayoga
		東京クラス Aruputham		15:00-16:00 セラピーfor首肩腰膝	15:00-16:15 基礎	
16	17	18	19	20	21	22
10:30-12:00 flow 90 ★	10:30-11:15 基礎	9:30-11:00 flow 90 ★	休	9:30-10:45 シニア	休	休
15:00-16:15 基礎		15:00-16:00 セラピーfor首肩腰膝		15:00-16:15 基礎	ヨガ奉り	東京WS
23	24	25	26	27	28	29
10:30-12:00 flow 90 ★	10:30-11:30 セラピーfor首肩腰膝	8:30-9:45 morning flow★	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 基礎		休 東京クラス Aruputham		15:00-16:15 基礎	15:00-16:15 基礎	
30						
休 新潟WS						