

7月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	1	2	3	4	5	6
休		9:30-11:00	休	9:30-10:45		休
新潟WS	10:30-11:15 基礎	flow 90 ★		シニア	10:30-11:45 スーリヤナマスカーラ★	ヴィジョンオブヨガ
		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	
7	8	9	10	11	12	13
休	休	休	休	休	休	休
ヴィジョンオブヨガ						
東京WS		東京クラス Aruputham				
14	15	16	17	18	19	20
休	休	9:30-11:00	休	9:30-10:45		休
ヴィジョンオブヨガ		flow 90 ★		シニア	10:30-11:45 スーリヤナマスカーラ★	東京クラス manikayoga
		15:00-16:00 セラピー-for首肩腰膝		15:00-16:15 基礎	15:00-16:00 セラピー-for首肩腰膝	
21	22	23	24	25	26	27
	休	休	休	休	休	休
10:30-12:00 flow 90 ★	VOA講習	VOA講習	VOA講習	東京WS		15:00-16:00 チャリティクラス 1500円 (チケット不可)
15:00-16:15 基礎					15:00-16:15 基礎	
28	29	30	31	1	2	3
	休	休	休	休	休	休
10:30-12:00 flow 90 ★	アサナセラピー	アサナセラピー	アサナセラピー	アサナセラピー	アサナセラピー	15:00-16:15 基礎
15:00-16:00 チャリティクラス 1500円 (チケット不可)						