

# 8月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	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	福島WS
15:00-16:00 チャリティクラス 1500円 (チケット不可)						
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	休	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
10:30-11:30 チャリティクラス 1500円 (チケット不可)		15:00-16:00 セラピーfor首肩腰膝		15:00-16:15 基礎		
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
		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
10:30-12:00 flow 90 ★	15:00-16:15 基礎	休 東京クラス Aruputham		15:00-16:00 セラピーfor首肩腰膝		
15:00-16:00 チャリティクラス 1500円 (チケット不可)						
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
	休	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
10:30-12:00 flow 90 ★		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						
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
		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
10:30-12:00 flow 90 ★	15:00-16:15 基礎	休 東京クラス Aruputham		15:00-16:00 セラピーfor首肩腰膝		