

9月

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

1	2	3	4	5	6	7
10:30-12:00 flow 90 ★	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 東京クラス manikayoga
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		
8	9	10	11	12	13	14
休 さいたまWS	休 シニアヨガTTC	休 シニアヨガTTC	休 シニアヨガTTC	9:30-10:45 シニア	10:30-11:45 スーリヤナマスカーラ★	休 ヨガフェスタ横浜
				15:00-16:00 セラピー-for首肩腰膝	15:00-16:15 基礎	
15	16	17	18	19	20	21
休 ヨガフェスタ横浜 東京継続学習	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
		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		
22	23	24	25	26	27	28
10:30-12:00 flow 90 ★	10:30-11:45 スーリヤナマスカーラ★	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 京都奉納ヨガ
15:00-16:15 基礎	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	休	
29	30					
10:30-12:00 フロー-90 ★	休					
15:00-16:15 基礎						