

3月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
休 さいたまWS	公民館 シニアヨガ 13:00-14:00 セラピーfor首肩腰膝	休 シニアヨガTTC	休 シニアヨガTTC	休 シニアヨガTTC	10:30-11:45 スーリヤナマスカーラ★ 13:00-14:15 基礎	休 15:00-16:15 基礎
8	9	10	11	12	13	14
10:30-12:00 flow 90 ★	公民館 シニアヨガ 13:00-14:00 セラピーfor首肩腰膝	8:30-9:45 morning flow★ 休 東京クラス Aruputham	休	9:30-10:45 シニア 15:00-16:15 基礎	10:30-11:45 スーリヤナマスカーラ★	休
15	16	17	18	19	20	21
10:30-12:00 flow 90 ★ 13:00-14:15 基礎	公民館 シニアヨガ 13:00-14:00 セラピーfor首肩腰膝	9:30-11:00 flow 90 ★ 15:00-16:15 基礎	休	9:30-10:45 シニア 15:00-16:15 基礎	休 継続学習	休 東京WS
22	23	24	25	26	27	28
休 東京WS	公民館 シニアヨガ 13:00-14:00 セラピーfor首肩腰膝	8:30-9:45 morning flow★ 休 東京クラス Aruputham	休	9:30-10:45 シニア 15:00-16:15 基礎	10:30-11:45 スーリヤナマスカーラ★ 13:00-14:15 基礎	休
29	30	31	1	2	3	4
休	10:30-11:45 スーリヤナマスカーラ★	9:30-11:00 flow 90 ★ 15:00-16:15 基礎				