

5月 Schedule

	Zoomによるオンラインクラスとなります ご予約の方にZoom IDをご案内します *チケットご利用になれます		身体の使い方を練習するクラスです
	運動量が多めのクラスです		首、肩、腰といった身体の部位の不調を改善するクラスです

クラスがない時間帯でプライベート、セミプライベート（2名）のご予約可能です お気軽にお問合せ下さい

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
9	10	11	12	13	14	15
続ヨガ奉り 朝チャレンジ 若葉編 5:30-6:30am						
10:00-11:15 ベシツクフロー★ 定員：6名		10:00-11:15 ピギナーフロー 定員：6名	休	9:30-10:45 シニア 定員：6名	10:00-11:15 スーリヤナマスカラ★ 定員：6名	9:30-10:30 基礎 定員：6名
	14:30-15:30 テラヨガ 養行寺			14:30-15:45 基礎 定員：6名	14:30-15:45 セラピー 定員：6名	10:40-11:00 Zoom体験会 無料
		VYSWS アマーワサー瞑想 21:00-23:00				
16	17	18	19	20	21	22
VYSWS ヴィジョンオブクリア 9:00-13:00	5:30-6:30 朝ヨガ60 online (Moze)				休	休
15:00-15:20 Zoom体験会 無料		10:00-11:15 ピギナーフロー 定員：6名	10:40-11:00 Zoom体験会 無料	9:30-10:45 シニア 定員：6名	Practice 受講のため休講 10:00-17:00	
	14:30-15:30 テラヨガ 養行寺		14:30-15:45 基礎 定員：6名	14:30-15:45 セラピー 定員：6名		
		19:30-21:00 Flow90 online (Arputham)				
23	24	25	26	27	28	29
休	5:30-6:30 朝ヨガ60 online (Moze)		5:30-6:30 朝ヨガ60 online (Arputham)			
Prcitice 10:00-17:00		10:00-11:15 ピギナーフロー 定員：6名	VYSWS ヨガセラピー 10:00-16:00	9:30-10:45 シニア 定員：6名	10:00-11:15 スーリヤナマスカラ★ 定員：6名	9:30-10:30 ベシツクフロー★ 定員：6名
	14:30-15:30 テラヨガ 養行寺			14:30-15:45 基礎 定員：6名	14:30-15:45 セラピー 定員：6名	10:40-11:00 Zoom体験会 無料
		19:30-21:00 Flow90 online (Arputham)				
30	31	1	2	3	4	5
	5:30-6:30 朝ヨガ60 online (Moze)	VYS621 ヨガ奉り 朝チャレンジ6月編 6/1-20 20日間 5:30-6:15am 45分				
10:00-11:15 ベシツクフロー★ 定員：6名		10:00-11:15 朝チャレンジフォローアップ 定員：6名	10:00-11:15 朝チャレンジフォローアップ 定員：6名	9:30-10:45 シニア 定員：6名	休	休
	14:30-15:30 テラヨガ 養行寺		14:30-15:45 基礎 定員：6名	14:30-15:45 セラピー 定員：6名	Revision of Yoga 受講のため休講 10:00-17:00	
		19:30-21:00 Flow90 online (Arputham)				