

6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
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 ベーシックフロー★ 定員：6名		10:00-11:15 朝チャレフォローアップ 定員：6名	10:00-11:15 朝チャレフォローアップ 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)				
6	7	8	9	10	11	12
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						
休	休	休	休	休	休	休
Revision of Yoga 受講のため休講 10:00-17:00						
	14:30-15:30 テラヨガ 養行寺					
		19:30-21:00 Flow90 online (Arputham)				
				新月の瞑想 20:00-22:00		
13	14	15	16	17	18	19
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						
Revision of Yoga 受講のため休講 10:00-17:00	10:00-11:00 公民館ヨガ	10:00-11:15 朝チャレフォローアップ 定員：6名	休	9:30-10:45 シニア 定員：6名	10:00-11:15 朝チャレフォローアップ 定員：6名	10:00-11:15 ベーシックフロー★ 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	
IYD関東 17:20-18:00		19:30-21:00 Flow90 online (Arputham)				

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
20	21	22	23	24	25	26
続ヨガ奉り 朝チャレンジ 6月編 5:30-6:15am			休			
ヴィジョンオブプラナヤマ 受講のため休講 10:00-15:45	10:00-11:00 公民館ヨガ	10:00-11:15 ビギナーフロー 定員：6名		ヨガセラピー 受講のため休講 10:00-16:00	10:00-11:15 スーリヤナマスカーラ★ 定員：6名	10:00-11:15 ベーシックフロー★ 定員：6名
	14:30-15:30 テラヨガ 養行寺				14:30-15:45 セラピー 定員：6名	14:30-15:45 基礎 定員：6名
		19:30-21:00 Flow90 online (Arputham)				
27	28	29	30			
	5:30-6:30 朝ヨガ60 online (Moze)		休			
10:00-11:15 ベーシックフロー★ 定員：6名	10:00-11:00 公民館ヨガ	10:00-11:15 ビギナーフロー 定員：6名				
	14:30-15:30 テラヨガ 養行寺	19:30-21:00 Flow90 online (Arputham)				