





## 7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
				1	2	3
				9:30-10:45 シニア 定員：6名	休	休
				15:00-16:00 基礎 定員：6名	Revision of Yoga 受講のため休講 10:00-17:00	
4	5	6	7	8	9	10
休	5:30-6:30 朝ヨガ60 online (Moze)	休	休	9:30-10:45 シニア 定員：6名	10:00-11:15 スーリヤナマスカーラ★ 定員：6名	朝チャレ 5:30-6:30
Revision of Yoga 受講のため休講 10:00-17:00				15:00-16:15 基礎 定員：6名	14:30-15:30 セラピー 定員：6名	休
	14:30-15:30 テラヨガ 養行寺	19:30-21:00 Flow90 online (Arputham)				指導者のためのクラス 受講のため休講 9:30-13:30
					新月の瞑想 20:00-22:00	

11	12	13	14	15	16	17
VYS621 ヨガ奉り 朝チャレンジ7月編 7/10-16 7日間 5:30-6:30am						
ハタヨガ基礎講座 受講のため休講 10:00-15:45	10:00-11:00 公民館ヨガ	10:00-11:15 朝チャレンジフォローアップ 定員：6名	休	9:30-10:45 シニア 定員：6名	10:00-11:15 スーリヤナマスカーラ★ 定員：6名	休
	14:30-15:30 テラヨガ 養行寺	19:30-21:00 Flow90 online (Arputham)		15:00-16:15 基礎 定員：6名	14:30-15:30 セラピー 定員：6名	
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
18	19	20	21	22	23	24
10:00-11:15 ハーシックフロー★ 定員：6名	5:30-6:30 朝ヨガ60 online (Moze)	10:00-11:15 ビギナーフロー 定員：6名	休	9:30-10:45 シニア 定員：6名	ヨガセラピー 受講のため休講 10:00-16:00	14:00-15:15 基礎 定員：6名
	10:00-11:00 公民館ヨガ	19:30-21:00 Flow90 online (Arputham)		15:00-16:15 基礎 定員：6名	VOP補講 18:00-19:00	
25	26	27	28	29	30	31
10:00-11:15 ハーシックフロー★ 定員：6名	5:30-6:30 朝ヨガ60 online (Moze)	10:00-11:15 ビギナーフロー 定員：6名	5:30-6:30 朝ヨガ60 online (Arputham)	9:30-10:45 シニア 定員：6名	10:00-11:15 スーリヤナマスカーラ★ 定員：6名	休
	10:00-11:00 公民館ヨガ	19:30-21:00 Flow90 online (Arputham)		15:00-16:15 基礎 定員：6名	14:30-15:30 セラピー 定員：6名	
	14:30-15:30 テラヨガ 養行寺					