

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
12	13	14	15	16	17	18
チェアチャレ 3/8-14 5:30-6:15			休			休
	10:00-11:00 公民館シニアヨガ	10:00-11:15 ビギナーフロー		9:45-10:45 シニアヨガ	10:00-11:15 ビギナーフロー	
14:00-15:00 基礎	14:30-15:30 テラヨガ 養行寺	15:30-16:30 Online Arputham		15:00-16:15 基礎		
					19:00-20:00 夜ヨガ online	
19	20	21	22	23	24	25
	5:30-6:30 朝ヨガ Online Moze		VYS621 ヨガ奉り 朝チャレンジ3月編 3/22-28 7日間 5:30-6:30am			
10:00-11:15 ベーシックフロー ★		10:00-11:15 ビギナーフロー	休	9:45-10:45 シニアヨガ	10:00-11:15 ビギナーフロー	休
	14:30-15:30 テラヨガ 養行寺	15:30-16:30 Online Arputham		15:00-16:15 チェアヨガ		
		瞑想WS 20:00-22:00			19:00-20:00 夜ヨガ online	
26	27	28	29	30	31	
朝チャレマット 3/22-28 5:30-6:30						
10:00-11:15 ベーシックフロー ★	10:00-11:00 公民館シニアヨガ	10:00-11:15 ビギナーフロー	3/29水-4/2日 休講			
	14:30-15:30 テラヨガ 養行寺	15:30-16:30 Online Arputham				