

2024

11 NOVEMBER

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

					1 ゆったりヨガ 10:30~11:45	2 ヨガ& サウンドヒーリング 10:30~11:45
3	4	5 ヨガ棒セラピー 10:30~11:45	6 ヨガ& サウンドヒーリング 10:30~11:45	7	8	9 ヨガ& サウンドヒーリング 10:30~11:45
10	11	12 背骨からわたしを 整えるヨガ 10:30~11:45	13 ヨガ& サウンドヒーリング 10:30~11:45 不登校の親子 のためのクラス 19:00~20:00	14 アライメントベース 10:30~11:45	15 ゆったりヨガ 10:30~11:45	16 ヨガ& サウンドヒーリング 10:30~11:45 満月の瞑想会 19:00~19:40
17	18	19 ヨガ棒セラピー 10:30~11:45	20 ヨガ& サウンドヒーリング 10:30~11:45	21	22	23 ヨガ& サウンドヒーリング 10:30~11:45 ディープリラックス 14:00~16:15
24 呼吸と姿勢を 整える 10:30~11:45	25	26 背骨からわたしを 整えるヨガ 10:30~11:45	27 ヨガ& サウンドヒーリング 10:30~11:45 不登校の親子 のためのクラス 19:00~20:00	28 アライメントベース 10:30~11:45	29	30

火曜日クラス 担当 ターコ

火曜日以外 担当 三香子