

# January 2022

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	
						1 New Year's Day	
2	3 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru	4 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru  14:15pm~15:30pm ヘルシーな身体をつくるヨガ Kaho  19:30pm~20:30pm 美脚ヨガ Tao	5 10:15am~11:30am ヘルシーな身体をつくるヨガ Kaho	6 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru  10:45am~12:00pm Hatha Yoga All Level with Svaha Naho	7 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru	8 8:45am~10:00am Hatha Yoga All Level with Svaha Chie  11:00am~12:15pm Yin Yang Yoga~静と動の バランス Nana	
9 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru	10 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru	11 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru  14:15pm~15:30pm ヘルシーな身体をつくるヨガ Kaho  19:15pm~20:30pm マインドフルネスヨガ~気づき と思いやり~	12 10:15am~11:30am ヘルシーな身体をつくるヨガ Kaho	13 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru  10:45am~12:00pm Hatha Yoga All Level with Svaha Naho	14 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru	15 8:45am~10:00am Hatha Yoga All Level with Svaha Chie  11:00am~12:15am ボディマッピング ハタヨガ Atsuko	
16 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru	17 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru  10:45am~11:45am ナチュラルフローヨガ Ai	18 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru  14:15pm~15:30pm ヘルシーな身体をつくるヨガ Kaho  19:30pm~20:30pm 美脚ヨガ Tao	19 10:15am~11:30am ヘルシーな身体をつくるヨガ Kaho	20 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru  10:45am~12:00pm Hatha Yoga All Level with Svaha Naho	21 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru  19:00pm~20:30pm 瞑想ワークショップ Yumiko	22 8:45am~10:00am Hatha Yoga All Level with Svaha Chie	
23 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru  11:00am~12:15pm ボディシンキング 陰ヨガ Mia	24 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru	25 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru  14:15pm~15:30pm ヘルシーな身体をつくるヨガ Kaho	26 10:15am~11:30am ヘルシーな身体をつくるヨガ Kaho	27 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru  10:45am~12:00pm Hatha Yoga All Level with Svaha Naho	28 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru  19:15pm~20:30pm マインドフルネスヨガ~気づき と思いやり~ Yuri	29 8:45am~10:00am Hatha Yoga All Level with Svaha Chie	
30 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru	31 6:30am~10:00am アシュタンガヨガ マイソールクラス Masaru  10:45am~11:45am ナチュラルフローヨガ Ai	NOTES					