

9月

2019

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
1 7時 朝ヨガ自主練 9時 フローヨガ MASA☆☆☆☆ 10時半 骨盤調整 MASA☆☆☆ 16時 美筋BODYヨガ KAYOKO ☆☆☆☆☆ 17時半 快眠リラックスヨガ KAYOKO☆	2 7時 朝ヨガ自主練 9時 ハタヨガ MASA☆~☆☆ 10時半 ディープリラククス MASA☆ 13時 体幹アライメントヨガ YUMI☆☆☆☆ 18時 整体ヨガMASA☆ 19時半 陽フロー MASA☆☆☆☆	3 19時 体幹アライメント YUMI☆☆☆☆	4 9時美筋BODYヨガ KAYOKO☆☆☆☆ 10時半美筋BODYヨガ KAYOKO☆☆☆☆ 18時 無常フローヨガ MASA ☆☆☆☆☆ 19時半 ハタヨガ☆☆☆☆	5 7時 朝ヨガ自主練 9時 陽フローヨガ☆☆~☆☆ 10時半 陰ヨガ MASA☆ 15時 肩コリ改善ヨガ KAYOKO☆☆☆ 16時半 腰痛改善ヨガ KAYOKO☆☆☆ 18時 無常フローヨガ MASA☆☆☆☆ 19時半 骨盤調整 MASA☆☆☆	6 9時 ハタヨガアライメント MASA☆☆☆☆ 10時半 瞑想ヨガ MASA☆ 15時ビギナーヨガ KAYOKO☆☆ 16時半 肩コリ改善 KAYOKO☆☆☆ 18時半 ハタヨガMASA☆~☆☆ 20時 陰ヨガ MASA☆	7 9時 美姿勢ヨガ KAYOKO☆☆☆☆ 10時半 美筋BODYヨガ KAYOKO☆☆☆☆ 17時 快眠リラックスヨガ KAYOKO☆
8 7時 朝ヨガ自主練 9時 フローヨガ MASA☆☆☆☆ 10時半 骨盤調整 MASA☆☆☆ 16時 美筋BODYヨガ KAYOKO ☆☆☆☆☆ 17時半 快眠リラックスヨガ KAYOKO☆	9 7時 朝ヨガ自主練 9時 ハタヨガ MASA☆~☆☆ 10時半 ディープリラククス MASA☆ 13時 体幹アライメントヨガ YUMI☆☆☆☆ 18時 整体ヨガMASA☆ 19時半 陽フロー MASA☆☆☆☆	10 19時 体幹アライメント YUMI☆☆☆☆	11 9時美筋BODYヨガ KAYOKO☆☆☆☆ 10時半美筋BODYヨガ KAYOKO☆☆☆☆ 18時 無常フローヨガ MASA ☆☆☆☆☆ 19時半 ハタヨガ☆☆☆☆	12 7時 朝ヨガ自主練 9時 陽フローヨガ☆☆~☆☆ 10時半 陰ヨガ MASA☆ 15時 肩コリ改善ヨガ KAYOKO☆☆☆ 16時半 腰痛改善ヨガ KAYOKO☆☆☆ 18時 無常フローヨガ MASA☆☆☆☆ 19時半 骨盤調整 MASA☆☆☆	13 9時 ハタヨガアライメント MASA☆☆☆☆ 10時半 瞑想ヨガ MASA☆ 15時ビギナーヨガ KAYOKO☆☆ 16時半 肩コリ改善 KAYOKO☆☆☆ 18時半 ハタヨガMASA☆~☆☆ 20時 陰ヨガ MASA☆	14 9時 美姿勢ヨガ KAYOKO☆☆☆☆ 10時半 美筋BODYヨガ KAYOKO☆☆☆☆ 17時 快眠リラックスヨガ KAYOKO☆
15 7時 朝ヨガ自主練 9時 フローヨガ MASA☆☆☆☆ 10時半 骨盤調整 MASA☆☆☆	16 7時 朝ヨガ自主練 9時 ハタヨガ MASA☆~☆☆ 10時半 ディープリラククス MASA☆ 13時 体幹アライメントヨガ YUMI☆☆☆☆ 18時 整体ヨガMASA☆ 19時半 陽フロー MASA☆☆☆☆	17 19時 体幹アライメント YUMI☆☆☆☆	18 9時美筋BODYヨガ KAYOKO☆☆☆☆ 10時半美筋BODYヨガ KAYOKO☆☆☆☆ 18時 無常フローヨガ MASA ☆☆☆☆☆ 19時半 ハタヨガ☆☆☆☆	19 7時 朝ヨガ自主練 9時 陽フローヨガ☆☆~☆☆ 10時半 陰ヨガ MASA☆ 15時 肩コリ改善ヨガ KAYOKO☆☆☆ 16時半 腰痛改善ヨガ KAYOKO☆☆☆ 18時 無常フローヨガ MASA☆☆☆☆ 19時半 骨盤調整 MASA☆☆☆	20 9時 ハタヨガアライメント MASA☆☆☆☆ 10時半 瞑想ヨガ MASA☆ 15時ビギナーヨガ KAYOKO☆☆ 16時半 肩コリ改善 KAYOKO☆☆☆ 18時半 ハタヨガMASA☆~☆☆ 20時 陰ヨガ MASA☆	21 9時 美姿勢ヨガ KAYOKO☆☆☆☆ 10時半 美筋BODYヨガ KAYOKO☆☆☆☆ 17時 快眠リラックスヨガ KAYOKO☆
22 7時 朝ヨガ自主練 9時 フローヨガ MASA☆☆☆☆ 10時半 骨盤調整 MASA☆☆☆ 16時 美筋BODYヨガ KAYOKO☆☆☆☆ 17時半 快眠リラックスヨガ KAYOKO☆	23 7時 朝ヨガ自主練 9時 ハタヨガ MASA☆~☆☆ 10時半 ディープリラククス MASA☆ 13時 体幹アライメントヨガ YUMI☆☆☆☆ 18時 整体ヨガMASA☆ 19時半 陽フロー MASA☆☆☆☆	24 19時 体幹アライメント YUMI☆☆☆☆	25 おやすみいただきます。	26 7時 朝ヨガ自主練 9時 陽フローヨガ☆☆~☆☆ 10時半 陰ヨガ MASA☆ 15時 肩コリ改善ヨガ KAYOKO☆☆☆ 16時半 腰痛改善ヨガ KAYOKO☆☆☆ 18時 無常フローヨガ MASA☆☆☆☆ 19時半 骨盤調整 MASA☆☆☆	27 9時 ハタヨガアライメント MASA☆☆☆☆ 10時半 瞑想ヨガ MASA☆ 15時ビギナーヨガ KAYOKO☆☆ 16時半 肩コリ改善 KAYOKO☆☆☆ 18時半 ハタヨガMASA☆~☆☆ 20時 陰ヨガ MASA☆	28 9時 美姿勢ヨガ KAYOKO☆☆☆☆ 10時半 美筋BODYヨガ KAYOKO☆☆☆☆ 14時 合格ヨガと風景構成法 ゴーシュ直子
29 7時 朝ヨガ自主練 9時 フローヨガ MASA☆☆☆☆ 10時半 骨盤調整 MASA☆☆☆ 14時 クリスタルボールと瞑 想会 中村安李&伊藤美樹	30 7時 朝ヨガ自主練 9時 ハタヨガ MASA☆~☆☆ 10時半 ディープリラククス MASA☆ 13時 体幹アライメントヨガ YUMI☆☆☆☆ 18時 整体ヨガMASA☆ 19時半 陽フロー MASA☆☆☆☆	1 19時 体幹アライメント YUMI☆☆☆☆	2	3	4	5