

# 2020

# 10月

カレンダーの年

カレンダーの月

月曜日

週の最初の曜日

| 月曜日    | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日   | 土曜日             | 日曜日                    |
|--------|---|--|--|---|-----------------|------------------------|
| 28     | 29  | 30   | 01   | 02  | 03              | 04                     |
|        |   |  | スタジオレンタル利用可①9:00-12:00                                   | ハタヨガA★～★★10:30-11:45                        | 休み              | NEW! ビギナーヨガ📍9:30-10:45 |
| 05     | 06  | 07   | 08   | 09  | 10              | 11                     |
| 外部レッスン | 調整ヨガ★10:30-11:30<br>📍オンライン12:00-13:00ほぐしヨガ      | 子連れヨガ10:30-11:30<br>Relaxフロー★★★12:00-13:00 | スタジオレンタル利用可①9:00-12:00                                   | NEW! ビギナーヨガ📍10:30-11:45<br>夜ヨガ★★21:00-22:00 | 朝ヨガ★★9:30-10:30 | 休み                     |
| 12     | 13  | 14   | 15   | 16  | 17              | 18                     |
| 外部レッスン | 調整ヨガ★10:30-11:30<br>📍オンライン12:00-13:00ほぐしヨガ      | Relaxフロー★★★10:30-11:30<br>子連れヨガ12:00-13:00 | 【プチ断食】デトックスヨガ@美肌,免疫<br>力アップ10:00-11:00※朝食抜いて<br>お越しいたきます | ハタヨガA★～★★10:30-11:45<br>夜ヨガ★★21:00-22:00    | 休み              | 休み                     |
| 19     | 20  | 21   | 22   | 23  | 24              | 25                     |
| 外部レッスン | 調整ヨガ★10:30-11:30<br>NEW! 📍オンライン12:00-12:45パワーヨガ | Relaxフロー★★★10:30-11:30                     | スタジオレンタル利用可①9:00-12:00                                   | ハタヨガA★～★★10:30-11:45<br>夜ヨガ★★21:00-22:00    | 朝ヨガ★★9:30-10:30 | 休み                     |
| 26     | 27  | 28   | 29   | 30  | 31              | 01                     |
| 外部レッスン | 調整ヨガ★10:30-11:30<br>📍オンライン12:00-13:00ほぐし<br>ヨガ  | 子連れヨガ10:30-11:30<br>シェイプヨガ★★12:00-13:00    | スタジオレンタル利用可①9:00-12:00                                   | ハタヨガA★～★★10:30-11:45<br>夜ヨガ疲労回復★21:00-22:00 | 朝ヨガ★★9:30-10:30 |                        |
| 02     | 03  | 04   | 05   | 06  | 07              | 08                     |
|        |   |  |  |   |                 |                        |