

2021

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
27	28	29	30	01	02	03
				コアトレ★★9:30-9:45 ビギナーヨガ★10:00-11:00 夜ヨガ★～★★20:00-21:00	【特別プログラム】柔軟性アップヨガ 10:00-11:00	休み
04	05	06	07	08	09	10
【プチ断食】デトックスヨガ★10:00-11:00 フローヨガ★★13:30-14:30	調整ヨガ★ 10:00-11:00 オンラインヨガ12:00-13:00	シェイプヨガ★★10:00-10:45 コアトレ★★13:30-13:45 ビギナーヨガ★14:00-15:00	スタジオレンタル利用可①9:30-12:00	コアトレ★★9:30-9:45 リラックスヨガ★10:00-11:00 夜ヨガ★～★★20:00-21:00	朝ヨガ★～★★9:30-10:30	休み
11	12	13	14	15	16	17
休み	【プチ断食】デトックスヨガ10:00-11:00 シェイプヨガ★★20:00-20:45	シェイプヨガ★★10:00-10:45 コアトレ★★13:30-13:45 ビギナーヨガ★14:00-15:00	スタジオレンタル利用可①9:30-12:00	コアトレ★★9:30-9:45 ビギナーヨガ★10:00-11:00 夜ヨガ★～★★20:00-21:00	朝ヨガ★～★★9:30-10:30	休み
18	19	20	21	22	23	24
【プチ断食】デトックスヨガ★10:00-11:00 フローヨガ★★13:30-14:30	調整ヨガ★ 10:00-11:00 オンラインヨガ12:00-13:00	シェイプヨガ★★10:00-10:45 コアトレ★★13:30-13:45 ビギナーヨガ★14:00-15:00	スタジオレンタル利用可①9:30-12:00	コアトレ★★9:30-9:45 リラックスヨガ★10:00-11:00	休み	休み
25	26	27	28	29	30	31
休み	調整ヨガ★ 10:00-11:00 オンラインヨガ12:00-13:00 シェイプヨガ★★20:00-20:45	シェイプ&フローヨガ★～★★★ 10:00-11:15	スタジオレンタル利用可①9:30-12:00	ハタヨガ★～★★10:00-11:15 疲労回復ヨガ★20:00-21:00	朝ヨガ★～★★9:30-10:30	休み
01	02	03	04	05	06	07