

2021

カレンダーの年

12月

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
29	30	01	02	03	04	05
		骨盤ヨガ★10:00-11:00	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	休み	休み
06	07	08	09	10	11	12
パワーヨガ★★10:00-11:00 ☼ハタヨガ★～★★13:30-14:45	調整ヨガ★ 10:00-11:00  シェイプヨガ★★20:00-20:45	肩甲骨をほぐすヨガ★10:00-11:00	【60歳以上限定クラス】 健康ヨガ10:00-10:45	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
13	14	15	16	17	18	19
パワーヨガ★★10:00-11:00 ☼ハタヨガ★～★★13:30-14:45	【プチ断食】デトックスヨガ10:00-11:00  骨盤ヨガ★20:00-21:00	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	【60歳以上限定クラス】 健康ヨガ10:00-10:45	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
20	21	22	23	24	25	26
骨盤ヨガ★10:00-11:00	調整ヨガ★ 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	【60歳以上限定クラス】 健康ヨガ10:00-10:45	コアトレ★★9:30-9:45 リラックスヨガ★10:00-11:00 疲労回復ヨガ★20:00-21:00	☼朝ヨガ★～★★9:30-10:30	休み
27	28	29	30	31	01	02
【プチ断食】デトックスヨガ★10:00-11:00 ☼ハタヨガ★～★★13:30-14:45	調整ヨガ★ 10:00-11:00  肩甲骨をほぐすヨガ★20:00-21:00	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	2021年ヨガ納め！Sun Salutation ☼太陽礼拝108回13:00-15:00 定員10	休み		
03	04	05	06	07	08	09