

2022

カレンダーの年

1 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
27	28	29	30	31	01	02
					休み	休み
03	04	05	06	07	08	09
休み	新春🍷リフレッシュヨガ★10:00-11:00	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
10	11	12	13	14	15	16
【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 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	骨盤ヨガ★10:00-11:00	休み
17	18	19	20	21	22	23
【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	【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
24	25	26	27	28	29	30
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
31	01	02	03	04	05	06
パワーヨガ★10:00-11:00 ☆ハタヨガ★～★13:30-14:45						