

Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
<b>GY</b> 「やさしいヨーガ」、 <b>B</b> 「ベーシックヨーガ」、 <b>PV</b> 「骨盤調整ヨーガ」、 <b>PR</b> 「産前ヨーガ」、 <b>PO</b> 「産後ヨーガ」、 <b>R</b> 「リクエスト」クラス（2人以上のご希望で応相談、当日キャンセルと1名のみになった場合はそれぞれ¥1000追加） <b>WS</b> 「ワークショップ」、 <b>EV</b> 「イベント」、 <b>YBC</b> 「ヨーガインストラクター基礎学習コース」（要エントリー、詳細ふみえまで）						1
2	3	4 9:30 <b>GY</b> (60M) 芦コ New 10:00 <b>B</b> (75Y)	5 10:00 <b>B</b> (90F) 芦旧 10:00 <b>GY/PR</b> (60To)子	6 9:15 <b>PV</b> (90H) 芦コ New 10:00 <b>GY/PO</b> (60A)子	7 10:00 <b>GY/PO</b> (60A)子	8 19:00 <b>B</b> (75F)
9	10 ※10:00 <b>PR</b> (60F)子	11 9:30 <b>GY</b> (60F) 芦コ New 10:00 <b>B</b> (75Y)	12 10:00 <b>B</b> (90M) 芦旧	13 9:15 <b>PV</b> (90H) 芦コ New 10:00 <b>GY/PO</b> (60A)子	14 10:00 <b>GY/PO</b> (60A)子	15 9:30 <b>B</b> (90To)
16 ※19:00 <b>B</b> (75F) 芦旧	17	18 9:30 <b>GY</b> (60M) 芦コ New 10:00 <b>B</b> (75Y)	19 10:00 <b>B</b> (90F) 芦旧 10:00 <b>GY/PR</b> (60To)子	20 9:15 <b>PV</b> (90H) 芦コ New 10:00 <b>GY/PO</b> (60A)子	21 10:00 <b>GY/PO</b> (60A)子	22
23	24 10:00 <b>GY/PR</b> (60F)子	25 9:30 <b>GY</b> (60F) 芦コ New 10:00 <b>B</b> (75Y)	26 10:00 <b>B</b> (90M) 芦旧	27 9:15 <b>PV</b> (90H) 芦コ	28	29 9:30 <b>B</b> (90To)
30 ※19:00 <b>B</b> (75F) 芦旧	<b>会場</b> ：無表記→小網代YOGAASHRAM、芦コ→芦名コミュニティセンター、芦旧→芦名旧町内会館、 <b>代</b> ：代講、 <b>子</b> ：子連れ可、 <b>インストラクター</b> ：F→Fumieふみえ、H→Hitomiひとみ、To→Toseaとしー、M→Mieみえ、A→Aikoあいこ、Yukie→ゆきえ、 <b>レッスン時間</b> ：()内 60/75/90→60分/75分/90分クラス、					

- ・ **New!** 今月より、新インストラクターのAikoあいこによる金曜「やさしいヨーガクラス～子連れママ大歓迎！～」と、Yukieゆきえによる火曜「ベーシックヨーガクラス～75分集中で元気！～」が始まります。ぜひご参加ください！
- ・ ※芦名旧会館夜クラス、日曜に変更です。
- ・ ※月曜「やさしいヨーガ」は、今後妊婦さんのみのクラスに変更予定です。
- ・ 自然療法によるケアや看護師によるメディカルカウンセリングを提供する「koajiro THERAPY（小網代セラピー/三浦ホームナースセンター）」は、整体、アロマセラピー等の施術や看護師によるホームケアの相談などもおこないます。