

Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
GY「やさしいヨーガ」、B「ベーシックヨーガ」、PV「骨盤調整ヨーガ」、PR「産前ヨーガ」、PO「産後ヨーガ」、 YBC「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)、WS「ワークショップ」、EV「イベント」、 R「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)						
	1	2 9:30 GY(60M) 芦コ 10:00 B(75Y)	3 10:00 B(90F) 芦旧 10:00 GYPR(60To) 子	4 9:15 PV(90H) 芦コ	5 10:00 GY/PO(60A) 子	6 9:30 B(90To)
7 19:00 B(75F) 芦旧	8 10:00 PR(60F) 子	9 ※9:30 GY(60Y代) 芦コ	10 10:00 B(90M) 芦旧	11	12 10:00 GY/PO(60A) 子	13
14 19:00 B(75F)	15	16 9:30 GY(60M) 芦コ 10:00 B(75Y)	17 10:00 B(90M) 芦旧 10:00 GYPR(60To) 子	18 9:15 PV(90H) 芦コ	19 10:00 GY/PO(60A) 子	20 9:30 B(90To)
21 19:00 B(75F) 芦旧	22	23 9:30 GY(60F) 芦コ 10:00 B(75Y)	24 10:00 B(90F) 芦旧	25 9:15 PV(90H) 芦コ	26 ※10:00 GY/P(60F) 子	27 19:00 B(75F)
28	29	30 9:30 GY(60F) 芦コ 10:00 B(75Y)	31 10:00 B(90M) 芦旧	会場：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 レッスン時間：() 内 60/75/90→60分/75分/90分クラス		
インストラクター：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、代：代講、子：子連れ可						

- ・※26日(金)GYはFumieふみえが代講させていただきます。30日(火)GY、インストラクターがMieみえからFumieふみえに変更です。
- ・**New!** 持病や不調がある方のための「ヨーガセラピー」プライベートクラスが始まります。詳細別紙あり、ふみえにご相談ください。
- ・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。