

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」、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名のみの場合には各¥1000追加)						
1	2 10:00 PR(60F)子	3 9:30 GY(60F)芦コ 10:00 B(90Y)	4 9:30 B(90F)芦旧	5	6 10:00 GY/PO(60A)子	7
8 19:00 B(75F)	9 10:00 PR(60F)子	10 9:30 GY(60A)芦コ 10:00 B(90Y)	11 9:30 B(90F)芦旧	12	13 10:00 GY/PO(60A)子	14 10:00 B(75F)
15 19:00 B(75F)芦旧	16	17 9:30 GY(60M)芦コ 10:00 B(90Y)	18 9:30 B(90M)芦旧	19 ※New! 9:30 B(75F)芦コ	20 10:00 GY/PO(60A)子 11:15 YBCIII	21
22 10:00 B(75F)	23 19:00 B(75F)芦旧	24 9:30 GY(60M)芦コ 10:00 B(90Y)	25 9:30 B(90M)芦旧	26 9:30 B(75F)芦コ	27 10:00 GY/PO(60A)子 11:15 YBCIII	28 19:00 B(75F)
29 19:00 B(75F)	30	会場：無表記→小網代YOGA ASHRAM、芦コ→芦名コミュニティセンター、芦旧→芦名旧町内会館、大楠→要確認、代：代講、子：子連れ可、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、M→Mieみえ、A→Aikoあいこ、Yukie→ゆきえ				

※New! 長年ご愛好いただいたHitomiひとみの「骨盤調整ヨーガ」クラスは、ひとみの留学により先月で終了となりました。みなさまのご参加ありがとうございました！ 今月からは、Fumieふみえの「ベーシックヨーガ」クラスが始まります。

※23(祝・月) 19:00~芦名旧会館「ベーシックヨーガ」あります。

- ・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あります。詳細別紙。ふみえにご相談ください。
- ・病院では治りにくい慢性の病気や不調など、「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。