

2019年3月

日	月	火	水	木	金	土
31					1	2 9:10~/10:30~ ゆったりヨーガ 朝ヨーガ
3 9:10~ 朝ヨーガ サーダナ教室	4 10:30~ 朝ヨーガ	5 09:15 朝ヨーガ	6 10:00~ 朝ヨーガ 19:15~ 夜ヨーガ	7 15:10~ やさしい ヨーガ	8	9 9:10~/10:30~ ゆったりヨーガ 朝ヨーガ
10	11 10:30~ 朝ヨーガ	休館	13 10:00~ 朝ヨーガ 19:15~ 夜ヨーガ	14 15:10~ やさしい ヨーガ	15 13:00~ ヨーガ 学習	16 9:00~/10:30~ ヨーガ学習 と実習
17 9:10~ 朝ヨーガ	18 10:30~ 朝ヨーガ	19 09:15 朝ヨーガ	20 10:00~ 朝ヨーガ 19:15~ 夜ヨーガ	(祝)休講	22	23 9:10~/10:30~ ゆったりヨーガ 朝ヨーガ
24	25 10:30~ 朝ヨーガ	26 09:15 朝ヨーガ	27 10:00~ 朝ヨーガ 19:15~ 夜ヨーガ	28 15:10~ やさしい ヨーガ	29	30 9:10~/10:30~ ゆったりヨーガ 朝ヨーガ

2回

3回

4回

4回

4回

月1日学習

5回