

2019年7月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
レギュラー生以外は完全予約制。 (前日5時まで)			10:00～11:30 朝ヨガ 14:00～15:30 ゆったりヨガ 19:00～20:30 夜ヨガ	08:00～09:30 朝ヨガ 10:00～11:30 朝ヨガ 12:30～15:30 ヨーガ学習会 15:30～17:00 ゆったりヨガ 19:00～20:30 夜ヨガ	08:00～09:30 朝ヨガ 10:00～11:30 朝ヨガ 13:00～15:00 講座『ハタノム ドラー②』	08:00～09:30 朝ヨガ 10:00～11:30 朝ヨガ 12:30～15:30 ヨーガ学習会
15	16	17	18	19	20	21
ヨーガ教室では：ヨーガの実技解説と、教典『バガヴァッド・ギーター』などを学 習します。要申込						
22	23	24	25	26	27	28
29	30	27	28	29	30	31

※(土)基準で数週をカウントしています。

