

	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」、 PR 「産前マタニティヨーガ」(リクエスト)、 PO 「産後ヨーガ」、 RY 「ラージャヨーガ」、 YBC 「ヨーガインストラクター基礎学習コース」、 WS 「ワークショップ」、 R 「リクエスト」クラス(2人以上で応相談)							
	1	2	3	4	5	6	7
小網代		10:00 B(75YM)				10:00 GY/PO(75A)子	10:00 B(75YM)
芦名	10:00 B(75F)旧		9:30 GY(60F)コ	9:30 B(90A)旧			
	8	9	10	11	12	13	14
小網代		10:00 B(75YM)				10:00 GY/PO(75A)子	
芦名			9:30 GY(60YM)コ	9:30 B(90YM)旧			
	15	16	17	18	19	20	21
小網代		※9:30 B(75F)				10:00 GY/PO(75A)子	10:00 B(75YM)
芦名		※11:00 RY(45F)	9:30 GY(60A)コ	9:30 B(90A)旧			
	22	23	24	25	26	27	28
小網代		10:00 B(75YM)				10:00 GY/PO(75F)子	10:00 B(75F)
芦名	10:00 B(75F)旧		9:30 GY(60A)コ	9:30 B(90F)旧			
	29	30	31	※12/29~1/5(8日間)は年末年始のお休みです。 その間のカード期限は延長いたします。			
小網代							
芦名							

会場：コ→芦名コミュニティセンター、旧→芦名旧町内会館、大楠→要確認、**レッスン時間**：()内60/75/90→60分/75分/90分クラス、
代：代講、**子**：子連れ可、**インストラクター**：F→Fumieふみえ、A→Aikoあいこ、YM→Yukariゆかり (Fumie&Yukari's classes are available in English!)

※16(月)9:30「ベーシックヨーガ」クラス後、11:00「ラージャヨーガRY」(伝統的教えと瞑想を主としたヨーガ、**オンライン応相談**)クラス
 あります。(9:30~「ベーシックヨーガ」参加の方は+¥1000、RYクラスのみ参加の方はカード1回分もしくはドロップイン¥2250)

- ・持病や不調がある方のための「ヨーガセラピー」、1名~「プライベート」、2人以上の「リクエスト」クラス(通常レッスン料)、随時受付中。
- ・「koajiro THERAPY(小網代セラピー/三浦ホームナースセンター)」は、整体や医療資格者による健康相談などもおこないます。