

	Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
小網代	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
芦名							10:00 B(75YM)
小網代	2	3	4	5	6	7	8
芦名		※9:30 B(75F)				10:00 GY/PO(75A)子	10:00 B(75F)
小網代	10:00 B(75F)旧	※11:00 RY(45F)	9:30 GY(60A)コ	9:30 B(90YM)旧			
小網代	9	10	11	12	13	14	15
芦名		10:00 B(75YM)				10:00 GY/PO(75A)子	
小網代			※9:30 GY(60F)大楠	9:30 B(90A)旧			
小網代	16	17	18	19	20	21	22
芦名		10:00 B(75YM)				10:00 GY/PO(75A)子	10:00 B(75YM)
小網代	10:00 B(75F)旧		9:30 GY(60YM)コ	9:30 B(90A)旧			
小網代	23	24	25	26	27	28	
芦名		10:00 B(75F)				10:00 GY/PO(75YM)子	
小網代			9:30 GY(60A)コ	9:30 B(90F)旧			

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!)

※11(火)9:30「やさしいヨーガ」クラスは会場ご確認ください。

※3(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。