

	Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
							1
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)						10:00 B(75YM)
芦名							
	2	3	4	5	6	7	8
小網代	※13:30味噌の会	10:00 B(75F)				10:00 GY/PO(75YM)子	10:00 B(75YM)
芦名			9:30 GY(60YM)コ	9:30 B(90A)旧			
	9	10	11	12	13	14	15
小網代		※9:30 B(75F)				10:00 GY/PO(75A)子	
芦名	10:00 B(75F)旧	※11:00 RY(45F)	9:30 GY(60A)コ	9:30 B(90YM)旧			
	16	17	18	19	20	21	22
小網代		10:00 B(75YM)				10:00 GY/PO(75A)子	10:00 B(75F)
芦名			9:30 GY(60A)コ	9:30 B(90F)旧			
	23	24	25	26	27	28	29
小網代		10:00 B(75YM)				10:00 GY/PO(75A)子	
芦名	10:00 B(75F)旧		9:30 GY(60F)コ	9:30 B(90A)旧			
	30	31	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!)				
小網代							
芦名							

※2(日) 毎年恒例「手作り味噌の会」WSあります。詳細別紙。

- ※ 10(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。