

	Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
<b>GY</b> 「やさしいヨーガ」、 <b>B</b> 「ベーシックヨーガ」、 <b>PR</b> 「産前マタニティヨーガ」（リクエスト）、 <b>PO</b> 「産後ヨーガ」、 <b>RY</b> 「ラージャヨーガ」、 <b>YBC</b> 「ヨー ガインストラクター基礎学習コース」、 <b>WS</b> 「ワークショップ」、 <b>R</b> 「リクエスト」クラス（2人以上で応相談）							
			1	2	3	4	5
小網代						10:00 GY/PO(75A)子	
芦名			9:30 GY(60F)コ	9:30 B(90A)旧			
	6	7	8	9	10	11	12
小網代		10:00 B(75F)				10:00 GY/PO(75A)子	10:00 B(75YM)
芦名			9:30 GY(60YM)コ	9:30 B(90F)旧			
	13	14	15	16	17	18	19
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(90YM)旧			
	20	21	22	23	24	25	26
小網代		10:00 B(75YM)				10:00 GY/PO(75YM)子	
芦名	10:00 B(75F)旧		9:30 GY(60A)コ	9:30 B(90A)旧			
	27	28	29	30	・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。		
小網代		10:00 B(75YM)	※10:00 B(75F)				
芦名	10:00 B(75F)旧						
<b>会場</b> ：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、 <b>レッスン時間</b> ：()内60/75/90→60分/75分/90分クラス、 <b>代</b> ：代講、 <b>子</b> ：子連れ可、 <b>インストラクター</b> ：F→Fumieふみえ、A→Aikoあいこ、YM→Yukariゆかり ( <a href="#">Fumie&amp;Yukari's classes are available in English!</a> )							

※29 (火・祝) 10:00 「ベーシックヨーガ」クラスあります。

※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）

・「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。