

## class schedule on May 2025年5月クラススケジュール

	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）							
小網代	・持病や不調がある方のための「ヨーガセラピー」クラス、1名～「プライベート」クラス、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。				1	2	3
芦名						10:00 GY/PO(75YM)子	
小網代	4	5	6	7	8	9	10
芦名			※10:00 B(75F)			10:00 GY/PO(75A)子	
小網代				9:30 B(90YM)旧			
小網代	11	12	13	14	15	16	17
芦名		※9:30 B(75F)				10:00 GY/PO(75A)子	10:00 B(75YM)
小網代			9:30 GY(60A)コ	9:30 B(90F)旧			
芦名	18	19	20	21	22	23	24
小網代		10:00 B(75F)				10:00 GY/PO(75YM)子	
芦名	10:00 B(75F)旧		9:30 GY(60YM)コ	9:30 B(90A)旧			
小網代	25	26	27	28	29	30	31
芦名		10:00 B(75YM)				10:00 GY/PO(75A)子	10:00 B(75YM)
小網代			9:30 GY(60F)コ	9:30 B(90A)旧			
芦名	10:00 B(75F)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!](#))

※6（火・祝）小網代10:00 「ベーシックヨーガ」クラスあります。

※12（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。