

	月			火			水			木			金			土			日																				
				1			2			3			4			5			6																				
午前				年始休み																								8:00	アロマヨガ	SATOKO									
午後																															13:30	椅子ピラティス	NAMI						
夜間																															14:30	ピラティス入門	NAMI						
	7			8			9			10			11			12			13																				
午前	9:30	椅子ヨガ+のどヨガ	YURI																8:00	アロマヨガ	SATOKO																		
	10:30	ハタヨーガベーシック	YURI																																				
午後	15:00	ハタヨーガ	NEMU													13:30	椅子ヨガ	SACHI																					
	17:00	キッズカンファ	TOMOYA													14:30	リフレッシュYOGA	SACHI																					
夜間																																							
	14			15			16			17			18			19			20																				
午前																			8:00	アロマヨガ	SATOKO																		
午後	15:00	ハタヨーガ	NEMU													13:30	椅子ヨガ	SACHI																					
	17:00	キッズカンファ	TOMOYA													14:30	リフレッシュYOGA	SACHI																					
夜間																																							
	21			22			23			24			25			26			27																				
午前	9:30	椅子ヨガ+のどヨガ	YURI																																				
	10:30	ハタヨーガベーシック	YURI																																				
午後	15:00	ハタヨーガ	NEMU													13:30	椅子ピラティス	NAMI																					
	17:00	キッズカンファ	TOMOYA													14:30	ピラティス入門	NAMI																					
夜間																																							
	28			29			30			31			<div data-bbox="1317 1230 1727 1430" data-label="Section-Header"> <h1>2019年1月 スケジュール</h1> </div> <div data-bbox="1778 1225 1906 1326" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1939 1236 2190 1326" data-label="Text"> <p>薬に頼らない本物の健康を 東京マルシェ</p> </div> <div data-bbox="1839 1362 2190 1414" data-label="Text"> <p>03-3751-1139</p> </div>																										
午前	9:00	ゆったりヨガ	NAOKO																																				
午後	15:00	ハタヨーガ	NEMU																																				
	17:00	キッズカンファ	TOMOYA																																				
夜間																																							

椅子プログラム30分のレッスンです。レッスン料:1回500円(チケット対象外)