

2026年7月

日	月	火	水	木	金	土
<p><お知らせ></p> <p>☆7月から新クラス「呼吸法と5つのアーサナ」が始まります。</p> <p>☆土曜日17:00のクラスは当面お休みします。</p>			1	2	closed	4
			10:30 呼吸と12のポーズ	10:30 ストレッチ&リリース		10:30 ストレッチ&リリース
			19:00 呼吸法と5つのアーサナ	19:00 ぜいたく全身ほぐし		15:00 ぜいたく全身ほぐし
5	closed	7	8	9	10	closed
10:00 呼吸と12のポーズ		10:30 ぜいたく全身ほぐし	10:30 呼吸と12のポーズ	10:30 ストレッチ&リリース	10:30 呼吸法と5つのアーサナ	
14:30 やわらかくなるヨガ		14:30 呼吸法と5つのアーサナ			14:30 やわらかくなるヨガ	
16:30 呼吸法と5つのアーサナ		18:30 呼吸と12のポーズ	19:00 呼吸法と5つのアーサナ	19:00 ぜいたく全身ほぐし	19:00 ストレッチ&リリース	
12	13	14	15	closed	17	18
10:00 呼吸と12のポーズ		10:30 ぜいたく全身ほぐし	10:30 呼吸と12のポーズ		10:30 呼吸法と5つのアーサナ	10:30 ストレッチ&リリース
14:30 やわらかくなるヨガ		14:30 呼吸法と5つのアーサナ			14:30 やわらかくなるヨガ	15:00 ぜいたく全身ほぐし
16:30 呼吸法と5つのアーサナ		18:30 やわらかくなるヨガ	18:30 呼吸と12のポーズ		19:00 呼吸法と5つのアーサナ	19:00 ストレッチ&リリース
19	20	21	closed	23	24	25
10:00 呼吸と12のポーズ		10:30 ぜいたく全身ほぐし		10:30 ストレッチ&リリース	10:30 呼吸法と5つのアーサナ	10:30 ストレッチ&リリース
14:30 やわらかくなるヨガ		14:30 呼吸法と5つのアーサナ			14:30 やわらかくなるヨガ	15:00 ぜいたく全身ほぐし
16:30 呼吸法と5つのアーサナ		18:30 やわらかくなるヨガ		18:30 呼吸と12のポーズ	19:00 ぜいたく全身ほぐし	19:00 ストレッチ&リリース
26	27	closed	29	30	31	
10:00 呼吸と12のポーズ			10:30 呼吸と12のポーズ	10:30 ストレッチ&リリース	10:30 呼吸法と5つのアーサナ	
14:30 やわらかくなるヨガ			14:30 ストレッチ&リリース		14:30 やわらかくなるヨガ	
16:30 呼吸法と5つのアーサナ			18:30 やわらかくなるヨガ	19:00 呼吸法と5つのアーサナ	19:00 ぜいたく全身ほぐし	19:00 ストレッチ&リリース