

2026年8月

日	月	火	水	木	金	土
<お知らせ> ☆時間変更 火曜午前クラス 10:30～ ➡ 10:00～ ☆曜日変更 火曜午後クラス ➡ 木曜午後クラス						1 10:30 ストレッチ&リリース 15:00 ぜいたく全身ほぐし
2 10:00 呼吸と12のポーズ 14:30 やわらかくなるヨガ 16:30 呼吸法と5つのアーサナ	3 14:30 ストレッチ&リリース 18:30 やわらかくなるヨガ	4 closed	5 10:30 呼吸と12のポーズ 19:00 呼吸法と5つのアーサナ	6 10:30 ストレッチ&リリース 14:30 呼吸法と5つのアーサナ 19:00 ぜいたく全身ほぐし	7 10:30 呼吸法と5つのアーサナ 14:30 やわらかくなるヨガ 19:00 ストレッチ&リリース	8 10:30 ストレッチ&リリース 15:00 ぜいたく全身ほぐし
9 10:00 呼吸と12のポーズ 14:30 やわらかくなるヨガ 16:30 呼吸法と5つのアーサナ	10 14:30 ストレッチ&リリース 18:30 やわらかくなるヨガ	11 10:00 ぜいたく全身ほぐし 18:30 呼吸と12のポーズ	12 10:30 呼吸と12のポーズ 19:00 呼吸法と5つのアーサナ	13 closed	14 closed	15 closed
16 10:00 呼吸と12のポーズ 14:30 やわらかくなるヨガ 16:30 呼吸法と5つのアーサナ	17 14:30 ストレッチ&リリース 18:30 やわらかくなるヨガ	18 10:00 ぜいたく全身ほぐし 18:30 呼吸と12のポーズ	19 10:30 呼吸と12のポーズ 19:00 呼吸法と5つのアーサナ	20 10:30 ストレッチ&リリース 14:30 呼吸法と5つのアーサナ 19:00 ぜいたく全身ほぐし	21 closed	22 10:30 ストレッチ&リリース 15:00 ぜいたく全身ほぐし
23・30 10:00 呼吸と12のポーズ 14:30 やわらかくなるヨガ 16:30 呼吸法と5つのアーサナ	24・31 14:30 ストレッチ&リリース 18:30 やわらかくなるヨガ	25 10:00 ぜいたく全身ほぐし 18:30 呼吸と12のポーズ	26 closed	27 10:30 ストレッチ&リリース 14:30 呼吸法と5つのアーサナ 19:00 ぜいたく全身ほぐし	28 10:30 呼吸法と5つのアーサナ 14:30 やわらかくなるヨガ 19:00 ストレッチ&リリース	29 10:30 ストレッチ&リリース 15:00 ぜいたく全身ほぐし