

2026年9月

日	月	火	水	木	金	土
		1 10:00 ぜいたく全身ほぐし	2 closed	3 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	4 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	5 10:30 ストレッチ&リリース 15:00 ぜいたく全身ほぐし
6 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	7 14:30 ストレッチ&リリース 18:30 やわらかくなるヨガ	8 10:00 ぜいたく全身ほぐし 18:30 呼吸と12のポーズ	9 10:30 呼吸と12のポーズ 19:00 呼吸法と5つのアーサナ	10 closed	11 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	12 10:30 ストレッチ&リリース 15:00 ぜいたく全身ほぐし
13 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	14 14:30 ストレッチ&リリース 18:30 やわらかくなるヨガ	15 closed	16 10:30 呼吸と12のポーズ 19:00 呼吸法と5つのアーサナ	17 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	18 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	19 10:30 ストレッチ&リリース 15:00 ぜいたく全身ほぐし
20 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	21 closed	22 10:00 ぜいたく全身ほぐし 18:30 呼吸と12のポーズ	23 10:30 呼吸と12のポーズ 19:00 呼吸法と5つのアーサナ	24 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	25 closed	26 10:30 ストレッチ&リリース 15:00 ぜいたく全身ほぐし
27 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	28 14:30 ストレッチ&リリース 18:30 やわらかくなるヨガ	29 closed	30 10:30 呼吸と12のポーズ 19:00 呼吸法と5つのアーサナ			