

2026年10月

日		月		火		水		木		金		土	
☆クラス編成が変わっております。ご確認お願い申し上げます。						closed		1		2		3	
								10:30 ストレッチ&リリース		10:30 呼吸と12のポーズ		10:30 ストレッチ&リリース	
								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	
								19:00 ぜいたく全身ほぐし		19:00 呼吸法と5つのアーサナ			
4		5		6		7		8		9		10	
10:00 呼吸と12のポーズ				10:00 ぜいたく全身ほぐし		10:30 呼吸法と5つのアーサナ		10:30 ストレッチ&リリース				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				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 呼吸法と5つのアーサナ		19:00 やわらかくなるヨガ		19:00 ぜいたく全身ほぐし					
11		12		13		14		15		16		17	
10:00 呼吸と12のポーズ				10:00 ぜいたく全身ほぐし		10:30 呼吸法と5つのアーサナ		closed		10:30 呼吸と12のポーズ		10:30 ストレッチ&リリース	
14:30 やわらかくなるヨガ		14:30 やわらかくなるヨガ								14:30 やわらかくなるヨガ		15:00 休講	
16:30 呼吸法と5つのアーサナ		18:30 ストレッチ&リリース		18:30 呼吸法と5つのアーサナ		19:00 やわらかくなるヨガ				19:00 呼吸法と5つのアーサナ			
18		19		20		21		22		23		24	
10:00 呼吸と12のポーズ				closed		10:30 呼吸法と5つのアーサナ		10:30 ストレッチ&リリース		10:30 呼吸と12のポーズ		10:30 ストレッチ&リリース	
14:30 やわらかくなるヨガ		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 ストレッチ&リリース				19:00 やわらかくなるヨガ		19:00 ぜいたく全身ほぐし		19:00 呼吸法と5つのアーサナ			
25		26		27		28		29		30		31	
10:00 呼吸と12のポーズ				10:00 ぜいたく全身ほぐし		closed		10:30 ストレッチ&リリース		closed		10:30 ストレッチ&リリース	
14:30 やわらかくなるヨガ		14:30 やわらかくなるヨガ						14:30 呼吸法と5つのアーサナ				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 ストレッチ&リリース		18:30 呼吸法と5つのアーサナ				19:00 ぜいたく全身ほぐし					