2026年12月

日	月	火	水	木	金	土
		1 19:00　呼吸法と5つのアーサナ	2 closed	3 10:30　ストレッチ&リリース 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　すっきり背骨ストレッチ	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　やわらかくなるヨガ 19:00　ストレッチ&リリース	8 closed	9 10:30　呼吸と12のポーズ 14:30　すっきり背骨ストレッチ 19:00　やわらかくなるヨガ	10 10:30　ストレッチ&リリース 19:00　ぜいたく全身ほぐし	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　すっきり背骨ストレッチ	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 closed	15 19:00　呼吸法と5つのアーサナ	16 10:30　呼吸と12のポーズ 14:30　すっきり背骨ストレッチ 19:00　やわらかくなるヨガ	17 10:30　ストレッチ&リリース 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　すっきり背骨ストレッチ	19 closed
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 14:30　やわらかくなるヨガ 19:00　ストレッチ&リリース	22 19:00　呼吸法と5つのアーサナ	23 10:30　呼吸と12のポーズ 14:30　すっきり背骨ストレッチ 19:00　やわらかくなるヨガ	24 10:30　ストレッチ&リリース 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 10:30　呼吸法と５つのアーサナ 19:00　ストレッチ&リリース	29 10:30　呼吸と12のポーズ 14:30　やわらかくなるヨガ	30 10:30　ストレッチ&リリース	31~1/3 closed		