

2018年 10月四ヶ郷スケジュール

MON 1	TUE 2	WED 3	THU 4	FRI 5	SAT 6	SUN 7
		9:45 maiko ベーシックヨガ		9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
10:30 Kana ストレッチヨガ				11:15 TAKAKO リラックスヨガ		
	13:30 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®					
		20:00 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ				
8	9	10	11	12	13	14
休		9:45 maiko ベーシックヨガ		9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
				11:15 TAKAKO リラックスヨガ		
				20:00 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ		
15	16	17	18	19	20	21
				9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
10:30 Kana ストレッチヨガ				11:15 TAKAKO リラックスヨガ		
	13:30 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®					
				20:00 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ		
22	23	24	25	26	27	28
		9:45 maiko ベーシックヨガ		9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
10:30 Kana ストレッチヨガ				11:15 TAKAKO リラックスヨガ		
	13:30 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®					
		20:00 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ				
29	30	31	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; margin-right: 5px;"></div> <p style="margin: 0;">お子様連れでの参加が可能なクラスです。 (毎週月曜・10:30、火曜・13:30、金曜・11:15)</p> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: #D9EAD3; margin-right: 5px;"></div> <p style="margin: 0;">運動量が多いクラス。ヨガに慣れている方が対象です。</p> </div>			
		9:45 maiko ベーシックヨガ				
10:30 Kana ストレッチヨガ						
	13:30 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®					

