

2019年 4月四ヶ郷スケジュール

| MON 1 | TUE 2 | WED 3 | THU 4 | FRI 5 | SAT 6 | SUN 7 |
|----------------------------|----------------------------|--|--------------------------|---|----------|----------|
| | | | | | | |
| 10:30 misayo ストレッチヨガ | 13:30 misayo 肩こり改善ヨガ | | 20:00 CHIHOCO ハタヨガ | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 10:30 Kana ストレッチヨガ | 13:30 takako 肩こり改善ヨガ | | 20:00 CHIHOCO ハタヨガ | 9:45 CHIHOCO アドバンスフロー 11:15 misayo リラックスヨガ | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 10:30 Kana ストレッチヨガ | 13:30 misayo 肩こり改善ヨガ | | | 9:45 CHIHOCO アドバンスフロー 11:15 misayo リラックスヨガ | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 10:30 Kana ストレッチヨガ | 13:30 misayo 肩こり改善ヨガ | | | 9:45 CHIHOCO アドバンスフロー 11:15 misayo リラックスヨガ 20:00 Koto リラックスヨガ | | |
| 29 | 30 | <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: #FFFF00; border: 1px solid black;"></div> <div style="font-size: 0.8em;"> 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) </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px; margin-top: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black;"></div> <div style="font-size: 0.8em;"> 運動量が多いクラス。ヨガに慣れている方が対象です。 </div> </div> | | | | |
| 休 | 休 | | | | | |

|