

2019年 7月四ヶ郷スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
10:30 Kana ストレッチヨガ	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ		10:30 misayo リラックスヨガ	20:00 リラックスヨガ		
8	9	10	11	12	13	14
10:30 Kana ストレッチヨガ	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ		10:30 misayo リラックスヨガ	9:45 CHIHOCO アドバンスフロー 20:00 CHIHOCO ハタヨガ		
15	16	17	18	19	20	21
	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ		10:30 misayo リラックスヨガ 20:00 CHIHOCO ハタヨガ	9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
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		10:30 misayo リラックスヨガ 20:00 リラックスヨガ	9:45 miki ヨガフロー		
29	30	31	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: #FFFF00; margin-right: 5px;"></div> 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、木曜・10:30) </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: #90EE90; margin-right: 5px;"></div> 運動量が多いクラス。ヨガに慣れている方が対象です。 </div>			
10:30 Kana ストレッチヨガ	13:30 SAE 肩こり改善ヨガ					