

2019年 10月四ヶ郷スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
			10:30 misayo リラックスヨガ			
	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ					
7	8	9	10	11	12	13
				9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
10:30 Kana ストレッチヨガ			10:30 misayo リラックスヨガ			
	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ					
			20:00 CHIHOCO ハタヨガ			
14	15	16	17	18	19	20
				9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
		10:30 ★aoi ストレッチヨガ	10:30 misayo リラックスヨガ			
	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ					
			20:00 CHIHOCO ハタヨガ			
21	22	23	24	25	26	27
				9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
10:30 Kana ストレッチヨガ			10:30 misayo リラックスヨガ			
			20:00 CHIHOCO ハタヨガ			
28	29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px;"> 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="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;"> 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>		
10:30 Kana ストレッチヨガ			10:30 misayo リラックスヨガ			
	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ					