

1	Monday	2	Tuesday	3	Wednesday	4	Thursday	5	Friday	6	Saturday	7	Sunday
	10:00 ゆったり 11:30 リフレッシュ 14:00 フローヨガ 19:00 HOT ヨガ		20:00 ソライロヨガ	10:00 エナジーヨガ 18:30 ゆらり	11:30 せいうん 19:00 レギュラークラス			12:30 ママヨガ 20:40 リラックスヨガ		10:00 ひなたヨガ 14:00 ベーシックヨガ 18:30 HOT ヨガ	11:30 呼吸と瞑想 12:15 Men's YOGA 13:45 HOT ヨガ 16:15 YOGA PRACTICE		
8	10:00 ゆったり 11:30 リフレッシュ 14:00 フローヨガ	9	20:00 ソライロヨガ	10	10:00 エナジーヨガ 18:30 ゆらり	11	19:00 レギュラークラス	12	12:30 ママヨガ 20:40 リラックスヨガ	13	10:00 ひなたヨガ 14:00 ベーシックヨガ 18:30 HOT ヨガ	14	11:30 呼吸と瞑想 12:15 Men's YOGA 13:45 HOT ヨガ
15	10:00 ゆったり 11:30 リフレッシュ 14:00 フローヨガ 19:00 HOT ヨガ	16	11:30 せいうん 20:00 ソライロヨガ	17	10:00 エナジーヨガ 18:30 ゆらり	18		19		20		21	
22		23		24		25	19:00 レギュラークラス	26	12:30 ママヨガ 20:40 リラックスヨガ	27	10:00 ひなたヨガ 14:00 ベーシックヨガ 18:30 HOT ヨガ	28	PARK YOGA 7:15-8:15 11:30 呼吸と瞑想 12:15 Men's YOGA 13:45 HOT ヨガ
29	10:00 ゆったり 11:30 リフレッシュ 14:00 フローヨガ 19:00 HOT ヨガ	30	20:00 ソライロヨガ	31	10:00 エナジーヨガ 18:30 ゆらり								
						GLANZ Fitness (静岡市駿河区) 桜橋 minca (静岡市清水区) 南部生涯学習センター (静岡市駿河区) シマダソライロビル (島田市) 東町公会堂「ひなた」(島田市) 片岡会館 (吉田町)							
レッスンに関するご予約・お問合せ alloneyoga2016@gmail.com 08036882626													

■ GLANZ Fitness (静岡市駿河区)
 ■ 桜橋 minca (静岡市清水区)
 ■ 南部生涯学習センター (静岡市駿河区)
 ■ シマダソライロビル (島田市)
 ■ 東町公会堂「ひなた」(島田市)
 ■ 片岡会館 (吉田町)

レッスンに関するご予約・お問合せ

alloneyoga2016@gmail.com

08036882626