

junglesity 11月プログラムスケジュール

MON	TUE	THU	FRY	SAT	SUN
		<b>2</b> 優しいヨガと瞑想 09:00-10:15 Saori ハタヨガ&メディテーション 10:45-12:00 Chigusa	<b>3</b> リラックスヨガ 09:00-10:15 アヤ はじめてのアシュタンガヨガ 10:45-12:00 しんのすけ	<b>4</b> Yin(陰)ヨガ 08:00-09:15 Ai ヴィンヤサフロ-&ヨガニードラ 09:30-10:45 Akiko	<b>5</b> ASA YOGA 08:00-09:15 調整中 アライメントヨガ 09:30-10:45 Maya
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
スローフロー 09:00-10:15 Yoko odakayoga 10:45-12:00 Peiching	ハタフロー&ブラーナヤマ 09:00-10:15 Chizuru ヴィンヤサフロー 10:45-12:00 Uma	優しいヨガと瞑想 09:00-10:15 Saori ハタヨガベーシック 10:45-12:00 Chigusa スロージョグ 09:00-10:00 ゆうか	リラックスヨガ 09:00-10:15 アヤ はじめてのアシュタンガヨガ 10:45-12:00 しんのすけ	Yin(陰)ヨガ 08:00-09:15 Asako ヴィンヤサフロ-&ヨガニードラ 09:30-10:45 Akiko	ASA YOGA 08:00-09:15 優子 ハタフロー 09:30-10:45 Maya
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
スローフロー 09:00-10:15 Yoko odakayoga 10:45-12:00 Peiching	骨盤調整ヨガ 09:00-10:15 Uma ヴィンヤサフロー 10:45-12:00 Uma	優しいヨガと瞑想 09:00-10:15 Saori ハタヨガ&メディテーション 10:45-12:00 Chigusa スロージョグ 09:00-10:00 ゆうか	リラックスヨガ 09:00-10:15 アヤ はじめてのアシュタンガヨガ 10:45-12:00 しんのすけ	Yin(陰)ヨガ 08:00-09:15 Asako リラックス&マインドフルネス ヨガ 09:30-10:45 Ai	ASA YOGA 08:00-09:15 調整中 アライメントヨガ 09:30-10:45 Maya
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
スローフロー 09:00-10:15 Yoko odakayoga 10:45-12:00 Peiching	ハタフロー&ブラーナヤマ 09:00-10:15 Chizuru ヴィンヤサフロー 10:45-12:00 Uma	優しいヨガと瞑想 09:00-10:15 Saori ハタヨガベーシック 10:45-12:00 Chigusa スロージョグ 09:00-10:00 ゆうか	リラックスヨガ 09:00-10:15 アヤ はじめてのアシュタンガヨガ 10:45-12:00 しんのすけ	Yin(陰)ヨガ 08:00-09:15 Asako リラックス&マインドフルネス ヨガ 09:30-10:45 Ai	ASA YOGA 08:00-09:15 Michiko ハタフロー 09:30-10:45 Maya
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>30</b>			
スローフロー 09:00-10:15 Yoko odakayoga 10:45-12:00 Peiching	骨盤調整ヨガ 09:00-10:15 Uma ヴィンヤサフロー 10:45-12:00 Uma	優しいヨガと瞑想 09:00-10:15 Saori ハタヨガ&メディテーション 10:45-12:00 Chigusa スロージョグ 09:00-10:00 ゆうか			