

# 2020年11月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 ストレッチP&本陣礼拝 10:00~11:00 おやすみヨガ 22:00~22:30	3	4	5	6	7 ストレッチポール&ヨガ 13:30~14:30
8	9 ポティケアヨガ 10:00~11:00 ストレッチポール&ヨガ 20:00~21:00	10	11	12	13	14
15	16 ストレッチP&月礼拝 10:00~11:00 おやすみヨガ 22:00~22:30	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 ビューティーヨガ 10:00~11:00
29	30 ポティケアヨガ 10:00~11:00 おやすみヨガ 22:00~22:30	1	2	3	4	5
6	7	×E				