

2021年3月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	1 ストレッチポール&ヨガ 10:00~11:00 おやすみヨガ 22:00~22:30	2	3	4	5	6
7	8 ポテイクアヨガ& 食べ物の陰陽のお話 10:00~11:30 おやすみヨガ 22:00~22:30	9	10	11	12	13
14	15 ポテイクアヨガ 10:00~11:00 おやすみヨガ 22:00~22:30	16	17	18	19	20 ~祭日スペシャル~ ポテイクアヨガ& 食べ物の陰陽のお話 13:30~15:00
21	22 ポテイクアヨガ 10:00~11:00 おやすみヨガ 22:00~22:30	23	24	25	26	27
28	29 ポテイクアヨガ 10:00~11:00 ビューティーヨガ 19:30~20:30 おやすみヨガ 22:00~22:30	30	31	1	2	3
4	5	Xモ 3月もします！~祭日スペシャル~ 3月20日（祭土）『ポテイクアヨガ&食べ物の陰陽のお話』そして祭日ではないですけど、8日（月）も追加します！ 参加費は1時間レッスンと同じです。体の冷えや浮腫みなど体質の気になる方はぜひご参考になさって下さいね。				