

月	火	水	木	金	土	日
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: 20%;"> <p>朝ヨガ (予約不要)</p> <p><火曜日-日曜日 6:00-9:00></p> <p>新月、満月はお休みです</p> <p>☹️ ☺️</p> <p>ホームページよりご確認ください</p> </div> <div style="text-align: center;">  <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin: 5px;"> <p>スタジオのみ開催</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin: 5px; background-color: #ffe0b2;"> <p>online オンラインのみ開催</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin: 5px; background-color: #b2e0e6;"> <p>(+online) スタジオ+ オンライン同時開催</p> </div> </div> <div style="text-align: right;">   <p>🏠 予約 🏠 イベント</p> </div> </div>						
		1	2 ☺️	3	4	5
		10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 12:30~スタイルアップヨガ 70分 Miyuki 19:15~ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~ ストレッチ&リラククス 70分 (+online) Miho 19:15~アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika	10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika 12:30~ピラティス70分 Yasuko 19:15~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika	10:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00~アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30~骨盤ケアヨガ 75分 Umi	10:00~アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika 12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika 14:00~メンテナンスヨガ 70分 Kanako
6	7	8	9	10	11	12
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi 12:30~ゆっくりフロー-ヨガ 70分 Sayaka 19:15~ ヨガピグナー-70分 Kanako	10:00~アシュタンガ & リストラティブ 90分 Yukika 12:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho 19:15~ストレッチ (筋膜リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15~ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika 19:15~アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika	10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika 12:30~ピラティス70分 Yasuko 19:15~めぐるデトックスヨガ 70分 Sayaka	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00~アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30~骨盤ケアヨガ 75分 Umi 16:30~ 特別クラス ピラティス 75分 Jun	10:00~アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika+Miho 12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika 14:00~筋力UP! 75分 Miyuki 15:45~つきいち太極拳 75分 Yumi
13	14	15	16	17 ☹️	18	19
9:00~online ヨガと呼吸法 30分 Yukika 10:00~ヨガ基礎 75分 Umi 12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka 19:15~ ヨガピグナー-70分 Kanako	10:00~アシュタンガ & リストラティブ 90分 Yukika 12:00~ 季節と調和するアーユルヴェーダヨガ 75分 Miho 19:15~陽ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~スタイルアップヨガ 70分 Miyuki 19:15~ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~ ストレッチ&リラククス 70分 (+online) Miho 19:15~アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika	10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika 12:30~ピラティス70分 Yasuko 19:15~ハタヨガ 70分 Yukika	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00~アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30~パーソナルカラー診断 特別ワークショップ120分 Taeko	10:00~アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika 12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika 14:00~ゆっくりフロー-ヨガ 70分 Sayaka
20	21	22	23	24	25	26
10:00~ヨガ基礎 75分 Moyo 12:30~ゆっくりフロー-ヨガ 70分 Sayaka 19:15~ ヨガピグナー-70分 Miho	10:00~アシュタンガ & リストラティブ 90分 Yukika 12:00~ 季節と調和するアーユルヴェーダヨガ 75分 Miho 19:15~ストレッチ (筋膜リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~スタイルアップヨガ 70分 Miyuki 19:15~ヨガ基礎 75分 Miho 19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika 19:15~アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika	10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika 12:30~ピラティス70分 Yasuko 19:15~めぐるデトックスヨガ 70分 Sayaka	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00~アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30~表情筋ヨガ 70分 Kanae	10:00~アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika+Miho 12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika 14:00~筋力UP! 75分 Miyuki
27	28	29	30			
10:00~ヨガ基礎 75分 Moyo 12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka 19:15~ ヨガピグナー-70分 Miho	10:00~アシュタンガ & リストラティブ 90分 Yukika 19:15~陽ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~スタイルアップヨガ 70分 Miyuki 12:00~ヨガ基礎 75分 Moyo 19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~ ストレッチ&リラククス 70分 (+online) Miho 19:15~アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika			