5月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					13:00 やさしいヨガ 16:00 チャクラヨガ 17:00 インヨガ 18:10 筋トレ（基本の"き"）	13:00 リフレッシュユガ（ゆっきー） 16:00 ととのえるヨガ（えみ） 17:00 リラックスヨガ
3	4	5	6	7	8	9
	SHOP営業　10:00-17:00					
10:00 ハタヨガ 11:10 スッキリするヨガ 15:00 リラックスフロー	10:00 ハタヨガ 11:10 スッキリするヨガ 13:00 ゆとりヨガ（西岡） 15:00 リラックスフロー	10:00 ハタヨガ 11:10 スッキリするヨガ 15:00 リラックスフロー		13:00 ハタヨガ 18:30 ハタヨガ 19:40 ピラティス	13:00 やさしいヨガ 16:00 チャクラヨガ 17:00 インヨガ 18:10 筋トレ（基本の"き"）	13:00 リフレッシュユガ（ゆっきー） 16:00 ととのえるヨガ（えみ） 17:00 リラックスヨガ
10	11	12	13	14	15	16
13:00 ハタヨガ 19:30 ちょっと頑張るヨガ	お休み	18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス		13:00 ハタヨガ 18:30 ハタヨガ 19:40 ピラティス	13:00 やさしいヨガ 16:00 チャクラヨガ 17:00 インヨガ	奥四万十トレイルレース in 松葉川 参加のため一応お休み
17	18	19	20	21	22	23
13:00 ハタヨガ 19:30 ちょっと頑張るヨガ	お休み	18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス	19:00 ノルディック散歩	13:00 ハタヨガ 18:30 ハタヨガ 19:40 ピラティス 19:30 初心者ランニング🔰（60分）	13:00 やさしいヨガ 16:00 チャクラヨガ 17:00 インヨガ 18:10 バランス改善エクササイズ	13:00 リフレッシュユガ（ゆっきー） 16:00 ととのえるヨガ（えみ） 17:00 リラックスヨガ
24	25	26	27	28	29	30
13:00 ハタヨガ 19:30 ちょっと頑張るヨガ	お休み	18:30 ハタヨガ 19:40 マインドフルネス 19:00 ランニング（スピード練習）	19:00 ノルディック散歩	13:00 ハタヨガ 18:30 ハタヨガ 19:40 ピラティス 19:30 初心者ランニング🔰（60分）	13:00 やさしいヨガ 16:00 チャクラヨガ 17:00 インヨガ 18:10 筋トレ（基本の"き"）	13:00 リフレッシュユガ（ゆっきー） 16:00 ととのえるヨガ（えみ） 17:00 リラックスヨガ
31						
13:00 ハタヨガ 19:30 ちょっと頑張るヨガ						

＊19日以降の週末イベント等は改めてお知らせします！