

11月スケジュール (YOGA OPEN SPACE Linom)

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4 18:45~20:00 初めてのアシュタンガヨガ	5	6	7 9:00~10:15 ハタヨガプラクティス	8
9	10	11 18:45~20:00 初めてのアシュタンガヨガ	12	13	14 9:00~10:15 ハタヨガプラクティス	15
16	17	18 18:45~20:00 初めてのアシュタンガヨガ	19	20	21 9:00~10:15 ハタヨガプラクティス	22
23 10:45-12:15 バレエストレッチ & flow yoga	24	25 18:45~20:00 初めてのアシュタンガヨガ	26	27	28 9:00~10:15 ハタヨガプラクティス	29
30						