

神保町スタジオ 6F (定員 15 名)

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-22

	12/29(水)	12/30(木)	12/31(金)	1/1(土)	1/2(日)	1/3(月)新月	1/4(火)
7:30 から 9:30					ショウゴ マイソール	タナカユキ マイソール初級	
10:30 から 12:00	Mari.T マイソール初級	タナカユキ 後屈を深める クラス					
13:00 から 14:15	Yoko ヨギックアーツ +zoom	Mai Hatha yoga	Mai Vinyasa flow yoga	Mai Hatha yoga		Mai Vinyasa flow yoga	
18:30 から 20:30							Mari.T マイソール初級

神保町スタジオ 5F (定員 15 名)

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-22

	12/29(水)	12/30(木)	12/31(金)	1/1(土)	1/2(日)	1/3(月)新月	1/4(火)
7:30 から 9:30		ミカ マイソール +zoom	ミカ マイソール +zoom			ミカ 8:00-10:00 新月 108 回 太陽礼拝 +zoom	
10:00 から 12:00	ミカ マイソール +zoom	ミカ マイソール +zoom	ミカ マイソール +zoom		ミカ マイソール +zoom	ミカ 10:30-12:00 陰月礼拝ヨガ +zoom	ミカ マイソール +zoom
13:00 から 14:30	ミカ ハーフプライマリー +α +zoom	ミカ 陰ヨガ ~可動域の調整 +zoom	ミカ 陰ヨガニードラ +zoom		ミカ 始めよう フルプライマリー +zoom		ミカ 経絡陰ヨガ ~気巡り +zoom

神保町スタジオ 4F (定員 15 名)

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-22

	12/29(水)	12/30(木)	12/31(金)	1/1(土)	1/2(日)	1/3(月)新月	1/4(火)
10:30 から 12:00		岡本めぐみ クリスタルボウル& meditation				井上りえこ MOVEMENT YOGA	
13:00 から 14:30		さなえ ハーフプライマリー +ワン +zoom			さなえ ハーフプライマリー +ワン +zoom		