



irodori YOGA schedule

H P ▷ <http://mayogini.wixsite.com/irodori-yoga>

BLOG ▷ <http://salaha.jugem.jp/>

2024年 4月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
10:00-11:00 ハタヨガ フィットネスクラブ		9:30-11:00 ハタヨガ 茶楽		11:00-12:30 出張ヨガ	10:30-12:00 シヴァナンダヨガ ブーケ	
13:00- 骨格セッション	14:00-15:00 ハタヨガ フィットネスクラブ	13:00- 骨格セッション			14:00- 骨格セッション	
20:00-20:50 オンラインヨガ	19:30-20:45 ハタヨガ 中野コミュニティセンター		18:00-19:00 ハタヨガ 企業様			
8	9	10	11	12	13	14
10:00-11:00 ハタヨガ フィットネスクラブ	10:30-12:00 やさしいハタヨガ ブーケ	10:00- 骨格セッション	10:30-12:00 シヴァナンダヨガ ブーケ	研修		研修
13:00- 骨格セッション	14:00-15:00 ハタヨガ フィットネスクラブ					
20:00-20:50 オンラインヨガ		19:30-20:30 ハタヨガ フィットネスクラブ				
15	16	17	18	19	20	21
10:00-11:00 ハタヨガ フィットネスクラブ		9:30-11:00 ハタヨガ 茶楽		11:00-12:30 出張ヨガ		
13:00- 骨格セッション	14:00-15:00 ハタヨガ フィットネスクラブ	13:00- 骨格セッション				
20:00-20:50 オンラインヨガ	19:30-20:45 ハタヨガ 中野コミュニティセンター		18:00-19:00 ハタヨガ 企業様			
22	23	24	25	26	27	28
10:00-11:00 ハタヨガ フィットネスクラブ	10:30-12:00 やさしいハタヨガ ブーケ	10:00- 骨格セッション	10:30-12:00 シヴァナンダヨガ ブーケ	11:00-12:30 出張ヨガ	10:30-12:00 からだメンテナンス ブーケ	
13:00- 骨格セッション	14:00-15:00 ハタヨガ フィットネスクラブ				14:00- 骨格セッション	
20:00-20:50 オンラインヨガ		19:30-20:30 ハタヨガ フィットネスクラブ				
29	30					
10:00-12:30 ヨーガと漢方で養生ケア ブーケ	10:30-12:00 やさしいハタヨガ ブーケ					
	14:00-15:00 ハタヨガ フィットネスクラブ					
	19:30-20:45 ハタヨガ 中野コミュニティセンター					