

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT		
1月	1日~3日 休	4 10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★ 13:00-14:15 Mitsue ハートオブヨガ ★	5 10:00-11:15 Nana 陰陽ヨガ ★★	6 10:00-11:15 SACHI YOGA WHEEL RELAX ★ 19:00-20:15 Kozue リラクspfロー ★	7 休	8 8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ (Basic) ★ 9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ (All level) ★★★		
		9 8:00-9:15 maco 美姿勢のためのヨガ ★ 10:00-11:15 aki BORN TO YOG ★★★	10 10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★ 13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★	11 10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★ 13:30-14:45 Miki 骨盤調整ヨガ ★	12 10:00-11:15 Nana 陰陽ヨガ ★★	13 10:00-11:15 SACHI YOGA WHEEL RELAX ★ 19:00-20:15 Kozue リラクspfロー ★	14 10:00-11:15 aki BORN TO YOG ★★★ 13:00-14:15 Sachiko リラクspfロー ★	15 7:00-8:15 Toshie イシュタヨガ (Basic) ★ 8:30-9:45 Toshie イシュタヨガ (All level) ★★★ 【有料クラス】 10:00-12:00 Toshie ★ 陰ヨガワークショップ
16 8:00-9:15 maco 美姿勢のためのヨガ (Basic) ★ 9:30-10:45 maco 美姿勢のためのヨガ (Advanced) ★★	17 10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★ 13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★	18 10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★ 13:30-14:45 Miki 骨盤調整ヨガ ★	19 10:00-11:15 Nana 陰陽ヨガ ★★	20 10:00-11:15 SACHI YOGA WHEEL RELAX ★ 19:00-20:15 Kozue リラクspfロー ★	21 10:00-11:15 aki BORN TO YOG ★★★ 13:00-14:15 Sachiko リラクspfロー ★	22 8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ (Basic) ★ 9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ (All level) ★★★		
23 休	24 休 13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★	25 10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★ 13:30-14:45 Miki 骨盤調整ヨガ ★	26 10:00-11:15 Nana 陰陽ヨガ ★★	27 10:00-11:15 SACHI YOGA WHEEL RELAX ★ 19:00-20:15 Kozue リラクspfロー ★	28 10:00-11:15 aki BORN TO YOG ★★★ 13:00-14:15 Sachiko リラクspfロー ★	29 8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ (Basic) ★ 9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ (All level) ★★★		
30 8:00-9:15 maco 美姿勢のためのヨガ ★ 10:00-11:30 Toshie イシュタヨガ (Basic, 瞑想) ★	31 10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★ 13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★	<p>OUTLAND新春入会キャンペーン</p> <p>1ヶ月無料トライアル</p> <p>おトクなキャンペーンを使って 2022年YOGAをスタートしよう</p> 					<p>043-294-1850 (9:00~17:30)</p> <p>outland@projectjapan.com</p> <p>http://www.outland.jp/</p>	<p>outlandtoke</p> <p>outland_toke</p> <p>ID @utd1805z</p>