

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
						8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ(骨格調整とヨガ)★ 9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ(All level)★★★
2	3	4	5	6	7	8
8:00-9:15 maco 美姿勢のためのヨガ ★ 10:00-11:15 Maiko 陰陽ヨガ ★★	10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★ 13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★	10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★ 13:30-14:45 Miki 骨盤調整ヨガ ★	10:00-11:15 Maiko 陰陽ヨガ ★★	10:00-11:15 SACHI ★ YOGA WHEELで身体を整える 19:00-20:15 Kozue リラックスフロー ★	休	8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ(骨格調整とヨガ)★ 9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ(All level)★★★
9	10	11	12	13	14	15
8:00-9:15 maco 美姿勢のためのヨガ ★	【代行】 10:00-11:15 Maco ハタヨガベーシック ★ 13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★	10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★ 13:30-14:45 Miki 骨盤調整ヨガ ★	10:00-11:15 Maiko 陰陽ヨガ ★★	10:00-11:15 SACHI ★ YOGA WHEELで身体を整える 19:00-20:15 Kozue リラックスフロー ★	10:00-11:15 aki BORN TO YOG ★★ 13:00-14:15 Sachiko リラックスフロー ★	8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ(骨格調整とヨガ)★ 9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ(All level)★★★
16	17	18	19	20	21	22
8:00-9:15 maco 美姿勢のためのヨガ ★ 10:00-11:15 Sachiko リラックスフロー ★	10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★ 13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★	休	【有料クラス】 10:00-11:15 Maiko パークヨガ(チャイ付き) フットサルコート脇 芝生エリア (雨天中止)	休	10:00-11:15 aki BORN TO YOG ★★ 【有料クラス】 19:00-21:00 kozue ★ 心と身体と脳の休息 【Deep Relax Yoga & singing bowl sound bath】	8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ(骨格調整とヨガ)★ 9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ(All level)★★★
23	24	25	26	27	28	29
8:00-9:15 maco 美姿勢のためのヨガ ★	10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★ 13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★	10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★ 13:30-14:45 Miki 骨盤調整ヨガ ★	10:00-11:15 Maiko 陰陽ヨガ ★★	10:00-11:15 SACHI ★ YOGA WHEELで身体を整える 休	休 13:00-14:15 Sachiko リラックスフロー ★ 19:00-20:15 Kozue リラックスフロー ★	8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ(骨格調整とヨガ)★ 9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ(All level)★★★
30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 45%;"> <p>☎ 043-226-5801 (9:00- 17:30)</p> <p>✉ outland@rprojectjapan.com</p> <p>🏠 http://www.outland.jp/</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>📘 outlandtoke</p> <p>📷 outland_toke</p> <p>🗨 ID @utd1805z</p> </div> </div>				
8:00-9:15 maco 美姿勢のためのヨガ ★ 10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★	10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★ 13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★					