
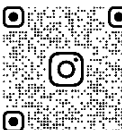
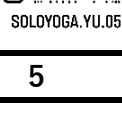
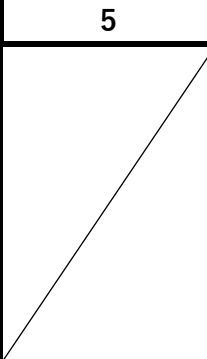
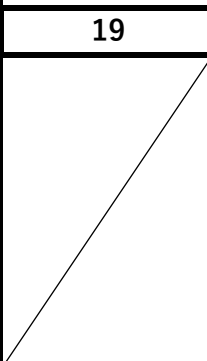
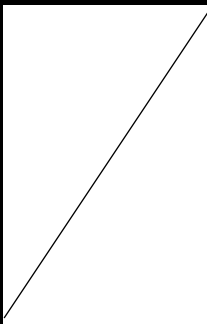


# Schedule —October10—

# SoloYOGA

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
*アルファベット	特別レッスン【腸活ヨガ】…10/12(Thu)					1
H:ハタヨガ	脳が全身の司令塔であれば腸は内臓の司令塔になります。特に腸は免疫力と深い関係がある所なので悪い環境で放っておいてはいけません☺️腸のマッサージ、内臓に沢山刺激が入るポーズを取ります♪是非その日は温かいお白湯を持ってレッスンにお越し下さい☺️					9:30~10:45 H (外出Lesson)
C:コアトレヨガ	*ご予約方法					
F:フローヨガ	公式LINE@068tqzqf					
B:ブリーズヨガ	☐ <a href="https://so-l-oyoga.com">https://so-l-oyoga.com</a>					
P:MyPractice	☒ <a href="mailto:yu.yamada.0505@gmail.com">yu.yamada.0505@gmail.com</a>					
S:SelfPractice	  					
*特別レッスン	*新規のお客様は1レッスンにつき お一人様受付(対応が難しい為) *男性のお客様は日曜日が会員様のご紹介か女性同伴のみ受付(防犯の為)					
2	3	4	5	6	7	8
		P 9:00~10:00			P 9:00~10:00	P 8:00~9:00
(外出Lesson)	9:30~10:45 C	10:30~11:45 H		9:30~10:45 B	10:30~11:45 C	9:30~10:45 F
(外出Lesson)	(外出Lesson)	(外出Lesson)		(外出Lesson)	(外出Lesson)	(外出Lesson)
(外出Lesson)	(外出Lesson)			(外出Lesson)	(外出Lesson)	
P 15:30~16:30		P 15:30~16:30		P 15:30~16:30	16:00~17:15 H	
P 17:00~18:00	P 17:00~18:00	P 17:00~18:00		P 17:00~18:00		
18:30~19:45 H	P 18:30~19:30	18:30~19:45 H		18:30~19:45 F		
9	10	11	12	13	14	15
		P 9:00~10:00			(旧大津公会堂)	
(外出Lesson)	9:30~10:45 B	10:30~11:45 F	☼10:30~11:45	9:30~10:45 H	9:30~10:45 H	9:30~10:45 B
(外出Lesson)	(外出Lesson)	(外出Lesson)	腸活ヨガ	(外出Lesson)	S 12:30~13:30	(外出Lesson)
(外出Lesson)	(外出Lesson)		S 12:00~13:00	(外出Lesson)	14:00~15:15 F	
(外出Lesson)		P 15:30~16:30		P 15:30~16:30		
	P 17:00~18:00	P 17:00~18:00		P 17:00~18:00		
	18:30~19:45 H	18:30~19:45 B		18:30~19:45 H		
16	17	18	19	20	21	22
		P 9:00~10:00			P 9:00~10:00	P 8:00~9:00
(外出Lesson)	9:30~10:45 H	10:30~11:45 B		9:30~10:45 F	10:30~11:45 B	9:30~10:45 H
(外出Lesson)	(外出Lesson)	(外出Lesson)		(外出Lesson)	(外出Lesson)	(外出Lesson)
(外出Lesson)	(外出Lesson)			(外出Lesson)	(外出Lesson)	
P 15:30~16:30		P 15:30~16:30		P 15:30~16:30	16:00~17:15 H	
P 17:00~18:00	P 17:00~18:00	P 17:00~18:00		P 17:00~18:00		
18:30~19:45 F	P 18:30~19:30	18:30~19:45 C		18:30~19:45 B		
23/30	24/31	25	26	27	28	29
		P 9:00~10:00			P 9:00~10:00	
(外出Lesson)	9:30~10:45 F	10:30~11:45 C		9:30~10:45 H	10:30~11:45 H	9:30~10:45 C
(外出Lesson)	(外出Lesson)	(外出Lesson)		(外出Lesson)	S 12:30~13:30	(外出Lesson)
(外出Lesson)	(外出Lesson)			(外出Lesson)	14:00~15:15 B	
P 15:30~16:30		P 15:30~16:30		P 15:30~16:30		
P 17:00~18:00	P 17:00~18:00	P 17:00~18:00		P 17:00~18:00		
P 18:30~19:30	18:30~19:45 H	18:30~19:45 F		18:30~19:45 C		

営業時間 平日土9:00~21:00 日祝8:00~17:30

\* ドアOpen・Closeレッスン15分前後