

2023年3月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	3/2023 杉並子育て応援券対応		六本木 麻子 ☆7:15~8:30 大友トレ 20分と ハタヨガ			中目黒 麻子 ☆7:15~8:30 大友トレ 20分と ハタヨガ
4月から 秋葉原 麻子 ☆9:15~10:30 大友トレ 20分と ハタヨガ		三軒茶屋 麻子 ☆8:15~9:30 大友トレ 20分と ハタヨガ		下北沢 麻子 ☆8:15~9:30 大友トレ 20分と ハタヨガ 4月から 11:15 開始		5・12日 9:00~10:00 みき ストレッチ&ヨガ
		☆11:00~12:10 麻子 大友トレ 10分と ハタヨガ			10:50~11:40 若返るキョーコ筋トレ 教子	10:30~11:30 睦美 Pure yoga
☆13・27日 歩 11:30~12:40 ハタヨガ	☆7・28日 いづみ 11:30~12:45 ヤムナボール			☆11:30~1:00 麻子 大友トレ 30分と ハタヨガ 24・31日休講	☆12:00~1:10 麻子 ハタヨガ	
					☆1:30~3:00 麻子 大友トレ 30分と ハタヨガ	1:30~2:30 ヨーコ ハタヨガ
						19日 いづみ ☆3:00~4:15 ヤムナボール
7:00~8:00 ハタヨガ入門 桜				5:00~6:00 ハタヨガ入門 桜 31日休講		
8:30~9:30 ハタヨガ入門 桜				6:15~7:10 ヴィンヤースヨガ 桜 31日休講		プライベート ヒプノセラピー 大友 要予約