2020　　10 月

オンラインレッスン

リクエスト開催も可能です！ご希望のプログラムと日時をお知らせくださいませ。

※「アーユルヴェーダ」を省略して「A」と記載しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	01 16:30~ ｽﾘﾗﾝｶA 20~ ﾛｰｽｲｰﾂ	02 10~ ｷｯﾁｬﾘ 16:30~ ｽﾘﾗﾝｶA 20~ ｷｯﾁｬﾘ	03
05	06 20~ ｸﾞﾙﾃﾝﾌﾘｰ	07 20~ 顔ヨガ	08 9~ 顔ヨガ 11~ スパイス	09 9~ 顔ヨガ 11~ スパイス 16:30~ スパイス	10 10~ ﾛｰｽｲｰﾂ 16:30~ スパイス
12	13 16:30~ ｽﾘﾗﾝｶA	14 16:30~ スパイス	15 16:30~ スパイス 20~ 顔ヨガ	16 20~ ﾛｰｽｲｰﾂ	17 9~ 顔ヨガ 17~ ｷｯﾁｬﾘ 20~ ｸﾞﾙﾃﾝﾌﾘｰ
19 9~ 顔ヨガ 11~ スパイス	20 10~ ﾛｰｽｲｰﾂ	21 20~ 顔ヨガ	22 16:30~ スパイス	23 16:30~ スパイス	24
26 16:30~ ｽﾘﾗﾝｶA	27 9~ 顔ヨガ 11~ ｽﾘﾗﾝｶA 16:30~ ｽﾘﾗﾝｶA	28 16:30~ ｽﾘﾗﾝｶA 20~ 顔ヨガ	29 9~ 顔ヨガ 11~ ｽﾘﾗﾝｶA	30 20~ ﾛｰｽｲｰﾂ	31 9:30~ ｸﾞﾙﾃﾝﾌﾘｰ 10~ ﾛｰｽｲｰﾂ