

01
January | 2026

対面クラス

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1 元日	2	3	4
5	6	7 13:30-14:30 @鍊成館	8 9:50-10:50 @光蓮寺	9	10 8:00-9:00 @光蓮寺	11
12 成人の日	13	14 13:30-14:30 @鍊成館	15	16	17	18
19 9:30-10:30 @光蓮寺	20	21 13:30-14:30 @鍊成館	22 9:50-10:50 @リバポ	23	24	25
26	27	28 10:30-11:30 アーユルヴェーダWS @無印良品ヨシヅヤ可見	29	30	31	

01
January | 2026

オンラインクラス

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1 元日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 成人の日	13	14	15 10:00-11:00 朝のハタ ヨガ	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26 9:30-10:30 骨盤調整 ヨガ	27	28	29 10:00-11:00 朝のハタ ヨガ	30	31	