

11
November | 2025

対面クラス

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1 8:00-9:00 @光蓮寺	2
3 文化の日	4	5 13:30-14:30 @鍊成館	6	7	8 10:00-12:00 ランチ付きアーユルヴェーダWS 「はじめてのオイルケア」 @HARIS COURT MINOKAMO	9
10	11	12 13:30-14:30 @鍊成館	13 9:50-10:50 @光蓮寺	14	15	16
17 9:30-10:30 @光蓮寺	18	19 13:30-14:30 @鍊成館	20	21	22	23 勤労感謝の日
24	25	26	27 9:50-10:50 @リバポ	28	29 10:30-12:30 アーユルヴェーダWS 「秋冬のミックススパイス作り」 @無印良品ヨシヅヤ可児	30

11

November | 2025

オンラインクラス

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