

12
December | 2025

対面クラス

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1 9:30-10:30 @光蓮寺	2	3 13:30-14:30 @鍊成館	4	5	6 8:00-9:00 @光蓮寺	7
8	9 10:30 アーユルヴェーダWS 「香りで運氣アップ 空間コーディネート術」 @無印良品ヨシヅヤ可見	10 13:30-14:30 @鍊成館	11 9:50-10:50 @光蓮寺	12	13	14
15 9:30-10:30 @光蓮寺	16	17 13:30-14:30 @鍊成館	18	19	20	21
22	23	24 13:30-14:30 @鍊成館	25 クリスマス 9:50-10:50 @リバポ	26	27	28
29	30	31				

12
December | 2025

オンラインクラス

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