

	月	火	水	木	金	土	日
6:00-06:45	朝の ハタヨガ	朝の ハタヨガ	朝の ハタヨガ	朝の ハタヨガ	朝の ハタヨガ	朝の ハタヨガ	朝の ハタヨガ
7:00-08:00	瞑想 サットサンガ		瞑想 サットサンガ	PUJA	瞑想 サットサンガ	瞑想 サットサンガ	瞑想 サットサンガ
8:30-09:30	やさしい ヨガ オール レベル		やさしい ヨガ オール レベル	やさしい ヨガ オール レベル	やさしい ヨガ オール レベル	オールレベル	09:00~10:00 やさしい ヨガ
10:30-12:00	オールレベル		オールレベル	オールレベル	オールレベル	オールレベル	オールレベル
16:00-17:30						オールレベル 6/14~ キッズ	オールレベル
18:00-19:00	オールレベル		オールレベル	オールレベル	オールレベル		瞑想 サットサンガ
20:00-21:00	夜ヨガ& 瞑想			夜ヨガ& 瞑想			