月	火	水	木	金	土	日
31	1 19:00~20:30 スローFLOW	2 自分で身体を整える↓ 19:00~20:00 ボディアライメント アナ骨ベーシック+呼吸法	3	4	5 10:30~12:00 スローFLOW	6 自分で身体を整える(♪ 11:00~12:00 ボディアライメント アナ骨ベーシック+呼吸法
7	8 19:00~20:30 スローFLOW	9 自分で身体を整える↓ 19:00~20:00 ボディアライメント アナ骨ベーシック+呼吸法	10	11 HOH	12 10:30~12:00 スローFLOW	13 自分で身体を整える() 11:00~12:00 ボディアライメント アナ骨ベーシック+呼吸法
14	15 19:00~20:30 スローFLOW	16 自分で身体を整える↓ 19:00~20:00 ボディアライメント アナ骨ベーシック+呼吸法	17	18	19 10:30~12:00 スロ−FLOW	20 自分で身体を整える() 11:00~12:00 ボディアライメント アナ骨ベーシック+呼吸法
21	22 19:00~20:30 スローFLOW	23 自分で身体を整える↓ 19:00~20:00 ボディアライメント アナ骨ベーシック+呼吸法	24	25	26 10:30~12:00 スローFLOW	27 自分で身体を整える↓ 11:00~12:00 ボディアライメント アナ骨ベーシック+呼吸法
28	29 19:00~20:30 スローFLOW	30 自分で身体を整える↓ 19:00~20:00 ボディアライメント アナ骨ベーシック+呼吸法	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10