

時間帯	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
8:00			ベーシック1/ちあき 8:00~9:00 (60分)★		モーニングクラス Zoomのみ/ちあき 8:00~9:00 (60)★		
9:00							
10:00		ベーシック1/すなお 10:00~11:10 (70分) ★	シニア/ちあき 10:00~11:20(70分)★	ベーシック1/さとう 10:00~11:10(70分) ★	ベーシック1/ちあき 10:00~11:10(70分) ★	ベーシック1/ちあき 10:00~11:15 (75)★	ベーシック1/すなお 10:00~11:15 (75)★
11:00			ベーシック2/さとう 11:35~12:45 (70分)			ベーシック1.5/すなお 11:45~13:00(75分)	ベーシック2/ちあき 11:45~13:00 (75分)
12:00							
13:00							ベーシック1/さとう 13:30~14:45(75分)★
14:00							
15:00						ベーシック2/すなお 15:15~16:30 (75分)	
16:00							レクチャー/イベント
17:00						レクチャー/イベント	
18:00							
19:00	ベーシック2/さとう 19:00~20:10 (70分)	ベーシック1/ちあき 19:00~20:00 (60分) ★	ベーシック1.5/さとう 19:30~20:45 (75分)		ベーシック2/さとう 19:00~20:10(70分)		
20:00	ベーシック1/すなお 20:35~21:35 (60分) ★	アドバンス/すなお 20:20~21:35 (75分)			ベーシック1/さとう 20:35~21:35 (60分)★		
21:00	瞑想クラス/すなお 50分月1回/日時月毎						