

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 10:00~11:15 (75分) ★	シニア/ちあき 10:00~11:15(75分)★	ベーシック1/黒沼 10:00~11:15(75分) ★	ベーシック1/ちあき 10:00~11:15(75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/すなお 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							イベント枠	
17:00						イベント枠		
18:00								
19:00	ベーシック2/ちあき 19:00~20:15 (75分)	ベーシック1/ちあき 19:00~20:00 (60分) ★	ベーシック1.5大内 19:20~20:30(70分) <Zoomのみ>	ベーシック1/すなお 19:30~20:30 (60分) ★	ベーシック1.5/黒沼 19:00~20:15(75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/大内 20:45~21:45(60分) <Zoomのみ>★		ベーシック1/黒沼 20:35~21:35 (60分)★			
21:00	瞑想クラス/すなお 21:50~22:40(50) 第4週目のみ		水曜の夜はZoomクラスのみです					