

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/すなお 8:00~9:00 (60分) ★		ベーシック1.5 〈zoomのみ〉 ちあき 8:00~9:00 (60分)		
9:00							
10:00		ベーシック1/すなお 10:00~11:15 (75分) ★	シニア/すなお 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分) ★	ベーシック1/すなお 10:00~11:15 (75分) ★
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 13:30~14:30 (60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/ちあき 19:00~20:15 (75分)	ベーシック1/黒沼 19:00~20:00 (60分) ★		ベーシック1/ちあき 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 20:15~21:30 (75分)			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分) 第4週目のみ						