

# 7月のスケジュール

おかげ様で PonoYoga 15周年を迎えることが  
できまして(◡‿◡) これからも Yogaを通じて みなさまと  
より Happyなつながりを築いて頂けたら幸いです♡  
15's Namaste Misa & Sawako



月	火	水	木	金	土	日
<p>① オンラインヨガ</p> <p>② スタジオヨガ</p> <p>★ライブ配信 (おライブもInstagramのぞいて!)</p>		<p>※ サタデー、シニアヨガ、yogahowa、TT (は、定期クラスと別) 30分 別紙もご覧下さい♡</p>		<p>1</p> <p>6:00 ① おはよう</p> <p>20:00 ① yogahowa</p>	<p>2</p> <p>8:00 ① おはよう</p>	<p>3</p> <p>8:00 ② おはよう</p> <p>10:00 TT3期</p> <p>20:00 ① ヨガニトリミチ子 Michiko</p>
<p>4</p> <p>10:30 サタデー</p> <p>★ 14:00 ② Relax&amp;Renew</p> <p>20:00 ① ハマナマ</p>	<p>5</p> <p>10:30 ① ヨガニトリミチ子</p> <p>10:30 Jシニアヨガ</p> <p>14:00</p> <p>19:30 ② ハマナマ</p>	<p>6</p> <p>6:00 ① おはよう</p> <p>10:30 ② ユキ子 Yuriko</p> <p>20:00 ① Relax&amp;Renew</p>	<p>7</p> <p>19:30 ② ぽんぽんヨガ Namie</p>	<p>8</p> <p>14:00 ② ヨガニトリミチ子</p> <p>19:30 ② 音浴</p>	<p>9</p> <p>6:00 ① おはよう</p>	<p>10</p> <p>8:00 ② おはよう</p> <p>10:00 TT4期</p>
<p>11</p> <p>6:00 ① おはよう Hisae</p> <p>10:30 ② Relax&amp;Renew</p> <p>★ 19:30 ② Relax&amp;Renew</p>	<p>12</p> <p>★ 10:30 ② ハマナマ</p> <p>19:30 ② ハマナマ</p>	<p>13</p> <p>10:30 ② Relax&amp;Renew</p> <p>19:30 サタデー</p> <p>20:00 ① ヨガニトリミチ子</p>	<p>14</p> <p>Full Moon</p>	<p>15</p> <p>★ 14:00 ② ヨガニトリミチ子</p> <p>★ 19:30 ② アニメソング30分</p>	<p>16</p> <p>8:00 ① おはよう</p> <p>10:00 ① yogahowa</p>	<p>17</p> <p>8:00 ② おはよう</p> <p>10:00 TT3期</p> <p>20:00 ① ヨガニトリミチ子 Michiko</p>
<p>18</p> <p>6:00 ① おはよう</p> <p>★ 14:00 ② ヨガニトリミチ子</p> <p>★ 19:30 ② アニメソング30分</p>	<p>19</p> <p>10:30 ② Relax&amp;Renew</p> <p>19:30 ② ハマナマ</p> <p>20:00 ① yogahowa</p>	<p>20</p> <p>10:30 ② 音浴</p> <p>★ 19:30 ② ヨガニトリミチ子</p>	<p>21</p> <p>6:00 ① おはよう</p>	<p>22</p> <p>14:00 ② ヨガニトリミチ子</p> <p>20:00 ① Relax&amp;Renew</p>	<p>23</p> <p>8:00 ① おはよう</p>	<p>24</p> <p>8:00 ② おはよう</p> <p>10:00 TT4期</p> <p>20:00 ① ヨガニトリミチ子 Michiko</p>
<p>25</p> <p>6:00 ① おはよう Hisae</p> <p>10:30 サタデー</p> <p>19:30 ② Relax&amp;Renew</p>	<p>26</p> <p>6:00 ① おはよう</p> <p>10:30 Jシニアヨガ</p> <p>14:00</p> <p>19:30 ② ハマナマ</p>	<p>27</p> <p>★ 10:30 ② Relax&amp;Renew</p> <p>19:30 サタデー</p> <p>20:00 ① ヨガニトリミチ子</p>	<p>28</p> <p>NAMASTE ♪</p>	<p>29 ● New Moon</p> <p>★ 14:00 ② 月末お楽しみ</p> <p>★ 19:30 ② 30分お楽しみ</p> <p>20:00 ① yogahowa</p>	<p>30</p> <p>8:00 ① おはよう</p>	<p>31</p> <p>8:00 ② おはよう</p> <p>10:00 Kuponoritミチ子</p>