

PonoYoga 5月 スケジュール

●オンライン ●スタジオ

月	火	水	木	金	土	日
1 19時30分～ ヨガとシンキングボール	2 10時30分～ Relax & Renew 19時30分～ ハタヨーガ	3 6時～おはヨーガ 10時30分～ はじめてYOGA 11時～12時 リストラティブヨーガ セルフケアのディスコース	4 6時～おはヨーガ 10時30分～ 犬と一緒にYOGA 11時～12時 リストラティブヨーガ セルフケアのディスコース	5 6時～おはヨーガ 10時30分～ シンキングボールとヨガ 11時～12時 リストラティブヨーガ セルフケアのディスコース	6 ● 6時～おはヨーガ yoganowa 19時30分～ リストラティブヨガ	7 8時～イベント おそとヨーガ 20時～ヨガニドラ
8 6時～おはヨーガ 10時30分～月謝制 19時30分～ ハタヨーガ	9 10時30分 シニアヨガ 19時30分～ ハタヨーガ	10 6時～おはヨーガ 19時30分～月謝制	11 19時30分～ ほのぼのヨガ お茶会あり	12 14時～ Relax & Renew 19:30～ ヨガとシンキングボール	13 6時～おはヨーガ	14 8時～おはヨーガ 10時～TT 4期
15 6時～おはヨーガ 10時30分～ ガン経験者のためのヨガ 19時30分～ Relax & Renew	16 10時30分 シニアヨガ 19時30分～ ハタヨーガ	17 10時30分～ 音浴 19時30分～月謝制	18 6時～おはヨーガ ひさえ先生 19:30～ ヨガとシンキングボール	19 10:30～ ヨガとフェルベグエーダ 14時～ Relax & Renew	20 ● 6時～おはヨーガ 19時30分～ ハタヨーガ	21 emaさん個展最終日 8時～おはヨーガ 10時～TT 5期 20時～ヨガニドラ
22 6時～おはヨーガ 10時30分～月謝制 19時30分～ハタヨーガ 20時～yoganowa	23 お休み 	24 お休み	25 19時30分～ Relax & Renew	26 14時～ リストラティブヨガ 14時～aya先生 季節の養生ヨガ 19時30分～ハタヨーガ	27 6時～おはヨーガ 10時～yoganowa 19時30分～ ガン経験者のためのヨガ	28 8時～おはヨーガ 10時～TT 4期 20時～ヨガニドラ
29 10時30分～月謝制 14時～aya先生 季節の養生ヨガ 19時30分～ Relax & Renew	30 10時30分～ Relax & Renew 19時30分～ ハタヨーガ	31 インスタライブあり!? Misa & Sawako 石山山チャレンジ 	5月のYogaテーマ アビヤース 継続的に続けるという意味 初めのうちは難しく感じますが、実行し続けることによってそれが実践者の性質になります。その行いが、生き方の癖になり、自分の人生を大きく変えてくれます			

ご予約方法 ponoyoga@ponoyoga.com / 公式LINE / 090-2823-1230