

PonoYoga 6月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
 6月のYogaの言葉 ジドゥ・クリシュナムルティ (Jiddu Krishnamurti) “心は自由な心の状態を實現するための道です。” 毎日の瞑想、ジメジメとした時間が多くなりますが、 外側の影響に振り回されずに、心の方の裏面での体のエネルギーを 活性化し、心の晴れやかさを取り戻しましょう。”			1 6時～おはヨーガ 20時～ リストラティブヨガ	2 10時30分～★ Relax & Renew 19時30分～★ Relax & Renew	3 6時～おはヨーガ 14時～16時 ボディワーク練習会 19時30分～ハタヨーガ	4 ● 8時～おはヨーガ 9時～yoganowa 10時～TT 5期 20時～ヨガニドラ
5 10時30分～★ Relax & Renew 19時30分～ ヨガとシンギングボウル	6 6時～おはヨーガ 10時30分～ ヨガとシンギングボウル 19時30分～ハタヨーガ	7 10時30分～ リストラティブヨガ 19時30分～ リストラティブヨガ	8 6時～おはヨーガ 19時30分～Namie先生 ほのぼのヨガ	9 10時30分～★ Relax & Renew 19時30分～★ Relax & Renew	10 6時～おはヨーガ 14時～NEW! 呼吸・瞑想の会 19時30分～ハタヨーガ	11 8時～おはヨーガ 10時～TT 4期 20時～ リストラティブヨガ
12 6時～おはヨーガ 10時30分～月謝制 19時30分～ リストラティブヨガ	13 10時30分シニアヨガ 14時～音浴 19時30分～ハタヨーガ	14 10時30分～★ Relax & Renew 19時30分～月謝制 20時～Relax & Renew	15 6時～おはヨーガ Hisao先生 19時30分～★ Relax & Renew	16 14時～音浴 19時30分～ハタヨーガ	17 6時～おはヨーガ 10時～yoganowa	18 ● 8時～おはヨーガ 10時～TT 5期 20時～ヨガニドラ
19 10時30分～ハタヨーガ 19時30分～★ Relax & Renew	20 6時～おはヨーガ Aya先生 10時30分～ リストラティブヨーガ 19時30分～ハタヨーガ	21 10時30分～★ Relax & Renew 19時30分～★ がん経験者の為のヨガ 20時～yoganowa	22 10時30分～ ヨガとシンギングボウル	23 14時～ Relax & Renew 19時30分～ ヨガとシンギングボウル	24 6時～おはヨーガ 10時～ シンギングボウル練習会	25 7時30分～おそとヨーガ 10時～① 太極拳セラピストコース 20時～ リストラティブヨガ
26 6時～おはヨーガ Aya先生 10時30分～月謝制 19時30分～★ Relax & Renew	27 10時30分シニアヨガ 14時～ Relax & Renew 19時30分～ハタヨーガ	28 10時30分～★ Relax & Renew 19時30分～月謝制 20時～Relax & Renew	29 6時～おはヨーガ 20時～ リストラティブヨガ	30 10時30分～ハタヨーガ 19時30分～★ Relax & Renew	 オンライン スタジオ 定期クラス イベント ★ライブ配信	

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