

PonoYoga 9月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
呼吸を整え、心を整え、人生を整える。 - インドのことわざ Adjust your breath, adjust your mind, adjust your life." - Indian Proverb				1 	2 6時～おはヨーガ 10時～ Pranayama講座①	3 8時～おはヨーガ 10時～TT5期
4 10:30～ ヨガとシンキングボール 19時30分～ Relax & Renew	5 6時～おはヨーガ 14時～音浴 19時30分～ハタヨーガ	6 10時30分～ Relax & Renew 19時30分～月謝制	7 6時～おはヨーガ 19時30分～ シンキングボールとヨガ	8 19時30分～ リストラティブヨガ	9 6時～おはヨーガ 14時～ 呼吸・瞑想の練習会	10 8時～おはヨーガ 10時～ ボディワーク セラピストコース①
11 10時30分～月謝制 19時30分～ リストラティブヨガ	12 6時～おはヨーガ 10時30分～シニアヨガ 19時30分～ハタヨーガ	13 10時～ Pranayama講座① 19時30分～ Relax & Renew	14 19時30分～ ほのぼのヨガ なみき先生	15● 6時～おはヨーガ 14時～ハタヨーガ 19時30分～ Relax & Renew	16 8時～おはヨーガ 10時～yoganowa ヨーガスートラ15	17  20時～ヨガニドラ
18 	19 6時～おはヨーガ 10時30分～ メディカルヨガ ゆりこ先生 19時30分～ハタヨーガ	20 10時30分～★ ハタヨーガ 19時30分～ Relax & Renew	21 6時～おはヨーガ ひざえ先生 19:30～ ヨガとシンキングボール	22 10時30分～ハタヨーガ 14時～ リストラティブヨガ	23 6時～おはヨーガ 14時～ 動物愛護フェスティバル Sawako先生出演	24 8時～おはヨーガ 10時～ 大シンキングボール セラピストコース② 20時～ヨガニドラ
25 10時30分～月謝制 19時30分～ Relax & Renew	26 6時～おはヨーガ 10時30分～シニアヨガ 19時30分～ハタヨーガ	27 10時～ Pranayama講座② 19時30分～月謝制 19時30分～ リストラティブヨガ	28 6時～おはヨーガ	29● 10時30分～ Relax & Renew 19時30分～音浴 20時～yoganowa	30 6時～おはヨーガ 10時～ Pranayama講座②	