

PonoYoga 10月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
ゾウの顔をした4本の腕を持つインドの神様 ガネーシャのお話 ガナ（群衆）イーシャ（への長）群衆の主の神様として世界中から人気のある神様です。ガネーシャの乗り物はネズミなのですが甘えなく動くネズミは私たちの心の象徴だと言われていて小さく落ち着かない欲望と無知の心をガネーシャが制御している象徴とも言われています。ガネーシャのぶっくうとしたお顔は良い経験も悪い経験も消化することのできる力を表しています。困難を取り除き成功へ導く神様です。PonoYogaスタジオにもおられますので見つけてみてくださいね 						1 8時～おはヨーガ 10時～ ボディワーク セラピストコース 20時～ヨガニドラ
2 10時30分～月謝制 19時30分～ Relax & Renew	3 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	4 6時～おはヨーガ 10時～ Pranayama講座 19時30分～月謝制	5 6時～おはヨーガ 19時30分～ ほのぼのヨガ なみ3先生	6 14時～ハタヨーガ 19時30分～ シンギングボウルとヨガ	7 6時～おはヨーガ 10時～yoganowa 19時30分～ リストラティブヨガ	8 8時～おはヨーガ 20時～ヨガニドラ
9 8時～おはヨーガ	10 10時30分～ Relax & Renew 20時～yoganowa 19時30分～ハタヨーガ	11 10時30分～音浴 19時30分～ Relax & Renew	12 6時～おはヨーガ 10時30分～ハタヨーガ 19時30分～ がん経験者のためのヨガ	13 14時～ハタヨーガ 19時30分～ハタヨーガ	14 6時～おはヨーガ	15 8時～おはヨーガ 10時～ ボディワーク セラピストコース
16 6時～おはヨーガ 10時30分～月謝制 19時30分～ Relax & Renew	17 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	18 10時～ Pranayama講座 19時30分～月謝制 19時30分～ リストラティブヨガ	19 6時～おはヨーガ Hisae先生 14時～音浴 19:30～ ヨガとシンギングボウル	20 10時30分～ Relax & Renew 19時30分～ Relax & Renew	21 6時～おはヨーガ 19時30分～ リストラティブヨガ	22 8時～おはヨーガ 8時～yoganowa 10時～TT 5期 20時～ヨガニドラ
23 10時30分～ Relax & Renew 19時30分～ハタヨーガ	24 10時30分～ メディカルヨガ ゆりこ先生	10月25日～11月12日帰国 Nepal のDolpa（ドルポ）へチャレンジしてきます!!! 11月13日以降でレッスン再開いたしますのでご安心ください♥				