



3月スケジュール



月 火 水 木 金 土 日

<p>3月はグラウディングがテーマ ～根付く力を高めよう～ しっかりと根付いたら 色とりどりの花が咲くよ</p>  				1 お休み	2 ☆ 6時 おはヨーガ 10時 kupono ボディワークトレーニング 19時30分 ハタヨーガ	3 8時 おはヨーガ 10時 TT5期
4 10時30分 月謝制ヨガ 19時30分 Relax&Renew	5 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	6 10時30分 Relax&Renew 19時30分 月謝制ヨガ	7 6時 おはヨーガ 19時30分 シンギングボウルとヨガ	8 14時. シンギングボウルとヨガ 19時30分 Relax&Renew	9 6時 おはヨーガ 14時 ボディワーク練習会	10 ●新月 ☆ 8時 おはヨーガ 8時 yoganowa 10時 TT6期 20時 みちこ先生 ヨガニドラ
11 お休み	12 10時30分 ゆりこ先生 メディカルヨガ	13 お休み	14 10時30分 あや先生 季節の養生ヨガ 19時30分 なみえ先生 ほのぼのヨーガ	15 6時 おはヨーガ 19時30分 シンギングボウルとヨガ	16 6時 おはヨーガ 19時30分 リストラティブヨガ	17 8時 おはヨーガ 10時 TT5期 20時 みちこ先生 ヨガニドラ
18 10時30分 ハタヨーガ 19時30分 リストラティブヨガ	19 10時30分 Relax&Renew 19時30分 ハタヨーガ	20 春分の日 8時 おはヨーガ 10時30分 シンギングボウルとヨガ	21 6時 おはヨーガ 19時30分 さわこ先生 がん経験者のヨガ	22 ☆ 14時. Relax&Renew 19時30分 ヒマラヤンボウル サウンドメディテーション	23 6時 おはヨーガ 10時 yoganowa 19時30分 ハタヨーガ	24 8時 おはヨーガ 10時 TT6期 20時 みちこ先生 ヨガニドラ
25 ○満月 10時30分 月謝制ヨガ 19時30分 Relax&Renew 20時 yoganowa	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30分 シンギングボウルとヨガ 19時30分 月謝制ヨガ 20時 Relax &Renew	28 お休み	29 14時. シンギングボウルとヨガ 19時30分 Relax&Renew	30 6時 おはヨーガ 19時30分 さわこ先生 月末お疲れ様じかん	31 8時 おはヨーガ 14時. シンギングボウルとヨガ