


4月スケジュール～RE START～

月 火 水 木 金 土 日

<p>1</p>  <p>お休み</p>	<p>2</p> <p>10時30分 Relax&Renew</p> <p>19時30分 ハタヨーガ</p>	<p>3</p> <p>10時30分 ハタヨーガ</p> <p>20時 Relax&Renew</p>	<p>4</p> <p>6時 おはヨーガ</p>	<p>5</p> <p>14時 ハタヨーガ</p> <p>19時30分 ハタヨーガ</p>	<p>6</p> <p>6時 おはヨーガ</p> <p>10時 kuponoボディワーク トレーニング</p> <p>19時30分 がん経験者 のためのヨガ</p>	<p>7</p> <p>8時 おはヨーガ</p> <p>10時 TT5期</p> <p>20時 ヨガニドラ</p>
<p>8</p> <p>10時30分 ハタヨーガ</p> <p>10時30分 月謝制ヨガ</p> <p>19時30分 Relax&Renew</p>	<p>9 ●新月</p> <p>10時30分 シニアヨガ</p> <p>19時30分 ハタヨーガ</p>	<p>10</p> <p>10時30分 リストラティブヨガ</p> <p>20時 リストラティブヨガ</p> <p>19時30分 月謝制ヨガ</p>	<p>11</p> <p>10時30分 Aya 季節の養生ヨガ</p> <p>19時30分 Namie ほのぼのヨーガ</p>	<p>12</p> <p>14時 Relax&Renew</p> <p>19時30分 ハタヨーガ</p>	<p>13</p> <p>6時 おはヨーガ</p> <p>10時 yoganowa ヨーガスートラ</p> <p>19時30分 リストラティブヨガ</p>	<p>14</p> <p>8時 yoganowa 朝のサーダナ</p> <p>8時 おはヨーガ</p> <p>10時 TT6期</p> <p>20時 ヨガニドラ</p>
<p>15</p> <p>6時 おはヨーガ</p> <p>10時 kuponoボディワーク トレーニング</p> <p>19時30分 Relax&Renew</p>	<p>16</p> <p>6時 おはヨーガ</p> <p>10時 kuponoボディワーク トレーニング</p> <p>19時30分 ハタヨーガ</p>	<p>17</p> <p>6時 おはヨーガ</p> <p>10時 kuponoボディワーク トレーニング</p> <p>19時30分 シンギングボウルとヨガ</p>	<p>18</p> <p>6時 おはヨーガ</p> <p>10時 kuponoボディワーク トレーニング</p>	<p>19</p> <p>14時 シンギングボウルとヨガ</p> <p>19時30分 Relax&Renew</p>	<p>20</p> <p>6時 おはヨーガ</p> <p>19時30分 シンギングボウルとヨガ</p>	<p>21</p> <p>8時 おはヨーガ</p> <p>10時 TT5期</p>
<p>22</p> <p>6時 おはヨーガ</p> <p>10時30分 月謝制ヨガ</p> <p>19時30分 リストラティブヨガ</p>	<p>23</p> <p>10時30分 シニアヨガ</p> <p>19時30分 ハタヨーガ</p>	<p>24 ○満月</p> <p>10時30分 シンギングボウルとヨガ</p> <p>20時 Relax &Renew</p> <p>19時30分 月謝制ヨガ</p>	<p>25</p> <p>6時 おはヨーガ</p> <p>20時 リストラティブヨガ</p>	<p>26</p> <p>14時 ハタヨーガ</p> <p>19時30分 ヒマラヤンボウル～ サウンドメディテーション</p>	<p>27</p> <p>6時 おはヨーガ</p> <p>19時30分 ハタヨーガ</p>	<p>28</p> <p>8時 おはヨーガ</p> <p>10時 TT6期</p> <p>20時 ヨガニドラ</p>
<p>29 祝日</p> <p>10時 yoganowa スワディヤーヤの会</p> <p>10時30分 犬と一緒にヨガ時間</p>	<p>30</p> <p>10時30分 Relax&Renew</p> <p>19時30分 4月お疲れ様じかん</p>	<p>コロナウィルスが蔓延して自粛生活からまた一転さらに忙しくなっている方々も多い事と思います。そんな中でYogaをスタジオで体感すること、どこか腰が重くなっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。バランスは大切です♥ 月1回でもいいからまずはYogaを生活の中に取り入れ直してみませんか♥RE START!!!</p>				