



7月スケジュール



7月レッスンご参加の皆様にPonoYogaから
Misa&Sawakoのおすすめ癒しアイテムプレゼント

月 火 水 木 金 土 日

1 6時 おはヨーガ	2 10時30分 シニアヨガ 19時30分 ハタヨーガ	3 10時30分 ハタヨーガ 19時30分 月謝制ヨガ 20時 Relax&Renew	4 6時 おはヨーガ	5 14時 ハタヨーガ 19時30分 ヒマラヤンボウル〜 サウンドメディテーション	6 ●新月 6時 おはヨーガ 19時30分 基礎コース	7 8時 おはヨーガ 8時 yoganowa 朝のサーダナ 10時 TT6期 20時 ヨガニドラ
8 10時30分 月謝制ヨガ	9 10時30分 Yuriko メディカルヨガ	10  お休み	11 19時30分 Namie ほのぼのヨーガ	12  お休み	13 6時 おはヨーガ 10時 yoganowa ヨーガスートラ	14 8時 おはヨーガ 10時 TT5期 20時 ヨガニドラ
15 6時 おはヨーガ 10時 kupoボディワーク トレーニング	16 10時30分 シニアヨガ 19時30分 ハタヨーガ	17 10時30分 シンギングボウルとヨガ 19時30分 月謝制ヨガ	18 20時 ハタヨーガ	19 6時 おはヨーガ 20時 yoganowa 瞑想じかん	20 6時 おはヨーガ 19時30分 基礎コース	21 ○満月 8時 おはヨーガ 10時 TT6期 20時 ヨガニドラ
22 19時30分 がん経験のためのヨガ (対面&オンライン)	23 6時 おはヨーガ 19時30分 ハタヨーガ	24 10時30分 Relax&Renew 20時 Relax &Renew	25 10時30分 ハタヨーガ	26 14時ハタヨーガ	27 6時 おはヨーガ 19時30分 リストラティブヨガ	28 8時 おはヨーガ 10時 TT5期
29 6時 おはヨーガ 10時30分 月謝制ヨガ 20時 リストラティブヨガ	30 10時30分 Relax&Renew 19時30分 ハタヨーガ	31 10時30分 7月お疲れ様じかん 19時30分 7月お疲れ様じかん	<div data-bbox="924 1331 1995 1542" data-label="Complex-Block"> <p>おかげさまでPonoYoga17周年を 迎えることができました 心から有難うございます</p>  </div>			