



# 9月スケジュール



月 火 水 木 金 土 日

<p>暑い不安定な夏が過ぎ、秋、そして冬の準備の時期となりました。        忙しさから、呼吸も浅くなり、体も緊張し易くなります。纏う空気や気をより豊かにめぐらせましょう。        忙しさで自分自身を消耗する人生から、自分を潤し生き生きと日々を大切な人、存在、場で満たされますよう、        9月も一緒にYOGAをしていきましょう♥</p>							1
							8時 おはヨーガ 10時 TT5期
2	3 ●新月	4	5	6	7	8	8時 おはヨーガ 10時～ 瞑想セルフプラクティス講座 20時 みちこ先生 ヨガニドラ
6時 おはヨーガ 10時30分 月謝制ヨガ	10時30分 シニアヨガ 19時30分 ハタヨーガ 20時 yoganowa	10時～ 瞑想セルフプラクティス講座 19時30分 月謝制ヨガ 20時 Relax & Renew	6時 おはヨーガ 10時30分～ シンキングボウルベーシック 19時30分 なみえ先生 ほのぼのヨーガ	お休み 	6時 おはヨーガ 14時～ kuponoボディワーク練習会	8時 おはヨーガ 10時～ 瞑想セルフプラクティス講座 20時 みちこ先生 ヨガニドラ	
9	10 ☆	11	12	13	14	15	8時 おはヨーガ 10時 TT6期 20時 みちこ先生 ヨガニドラ
6時 おはヨーガ 20時 Relax & Renew	6時 おはヨーガ 10時30分 基礎コース 19時30分 ハタヨーガ	10時30分 Relax&Renew 20時 Relax & Renew	10時30分 あや先生 季節の養生ヨガ	お休み 	6時 おはヨーガ 14時～ シンキングボウルベーシック	8時 おはヨーガ 10時 TT6期 20時 みちこ先生 ヨガニドラ	
16	17 ☆	18 ○満月	19	20	21	22	8時 おはヨーガ 10時～ 瞑想セルフプラクティス講座
6時 おはヨーガ 10時 kupono ボディワークトレーニング	10時30分 シニアヨガ 14時30分 Relax&Renew 19時30分 ハタヨーガ	10時～ 瞑想セルフプラクティス講座 19時30分 月謝制ヨガ	お休み 	6時 おはヨーガ 19時30分 ヒマボウル サウンドメディテーション	6時 おはヨーガ 10時 yoganowa	8時 おはヨーガ 10時～ 瞑想セルフプラクティス講座	
23	24 ☆	25	26	27	28	29 ☆	8時 おはヨーガ 8時 yoganowa 10時 TT6期
8時 おはヨーガ 10時 kupono ボディワークトレーニング 30 10時30分 月謝制ヨガ	6時 おはヨーガ 10時30分 基礎コース 19時30分 ハタヨーガ	10時30分 シンキングボウルとヨガ 	14時30分 Relax&Renew 19時30分 さわこ先生 月末お疲れ様じかん	お休み 	6時 おはヨーガ 	8時 おはヨーガ 8時 yoganowa 10時 TT6期	