

December

12/2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1 8:00 おはヨーガ 10:00 TT6期 20:00 ヨガニドラ
2 お休み	5³ お休み	4 お休み	5⁵ 6:00 おはヨーガ 19:30 Relax & Renew	6 14:30 Relax & Renew 20:00 Relax & Renew	7 8:00 おはヨーガ ↑ このレッスンの後に 希望者みんなで PonoYoga近くに オープンしたスイーツの お店に行きましょ♥	8 6:00 おはヨーガ 10:00 瞑想セルフプラクティス講座
9 6:00 おはヨーガ 10:30 月謝制ヨガ 20:00 Relax & Renew	10 10:30 シニアヨガ 19:30 ハタヨーガ	11 10:00 瞑想セルフプラクティス講座 19:30 シンキングボールとヨガ	12 6:00 おはヨーガ 20:00 Relax & Renew	15¹³ 14:30 シンキングボールとヨガ 19:30 Relax & Renew	14 6:00 おはヨーガ 10:00 yoganowa 19:00 PonoYoga忘年会 @凸凹舎	15¹⁵ 8:00 おはヨーガ 8:00 yoganowa 10:00 TT6期 20:00 ヨガニドラ
16 10:30 シンキングボールとヨガ 20:00 Relax & Renew	17 10:30 KuponohMリアルな集い 14:30 シンキングボールとヨガ 19:30 ハタヨーガ	18 10:30 Relax & Renew 20:00 Relax & Renew	19 6:00 おはヨーガ	20 14:30 Relax & Renew	21 6:00 おはヨーガ	22 8:00 おはヨーガ 10:00 瞑想セルフプラクティス講座 20:00 ヨガニドラ
25²³ 6:00 おはヨーガ 10:30 月謝制ヨガ 20:00 Relax & Renew	24 10:30 シニアヨガ	25²⁵ 10:00 瞑想セルフプラクティス講座 19:30 シンキングボールとヨガ	26 6:00 おはヨーガ 19:30 yoganowa	27 10:30 シンキングボールとヨガ	28 6:00 おはヨーガ ↑ 年内ラスト オンラインレッスン	29 8:00 おはヨーガ ↑ 年内ラスト スタジオレッスン