

January 1/2025

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						5 8:00 おはヨーガ 20:00 ヨガニドラ
6 お休み	7 6:00 おはヨーガ 19:30 ハタヨーガ	8 10:30 Relax & Renew	9 6:00 おはヨーガ 19:30 ほのぼのヨーガ	10 14:30 Relax & Renew 20:00 Relax & Renew	11 6:00 おはヨーガ 14-17:00 ボディワーク練習会	12 8:00 おはヨーガ 10:00 TT6期 20:00 ヨガニドラ
13 10:00 お年玉ヨガ2025	14 ○ 10:30 シニアヨガ 19:30 ハタヨーガ	15 10:30 Relax & Renew	16 19:30 リストラティブヨガ	17 19:30 シンキングポールとヨガ	18 6:00 おはヨーガ 10:00 yoganowa スワディヤーヤの集い	19 8:00 おはヨーガ 10:00 瞑想セルフプラクティス講座 14-17:00 ヨガの世界を知るWS
20 10:30 月謝制ヨガ 20:00 Relax & Renew	21 6:00 おはヨーガ 19:30 ハタヨーガ	22 10:30 Relax & Renew 19:30 シンキングポールとヨガ	23 6:00 おはヨーガ 20:00 Relax & Renew	24 14:30 Relax & Renew	25 6:00 おはヨーガ 10:00 yoganowa ヨーガストラ31	26 8:00 おはヨーガ 10:00 TT6期 20:00 ヨガニドラ
27 10:30 月謝制ヨガ 19:30 リストラティブヨガ	28 6:00 おはヨーガ 10:30 シニアヨガ 19:30 ハタヨーガ	29 ● 10:00 瞑想セルフプラクティス講座 19:30 Relax & Renew 20:00 yoganowa 瞑想のためのプラクティス	30 6:00 おはヨーガ 20:00 Relax & Renew	31 お休み		