

# 4月スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	<b>1</b> 6:00 おはヨーガ	<b>2</b> 10:30 Relax &Renew  19:30 リストラティブヨガ	<b>5</b> <sup>3</sup> Pono 誕生日♥7歳 6:00 おはヨーガ 19:30 ほのほのヨーガ Namie	<b>1</b>  14:00 Relax &Renew  19:30 Relax &Renew	<b>5</b> <sup>5</sup> 6:00 おはヨーガ  10:00 yoganowa ヨーガストラ	<b>6</b> 8:00 おはヨーガ 10:00 ヨガで怪我をしないための 準備ワークを学ぼう  20:00 ヨガニドラ
<b>7</b> 10:30 月謝制ヨガ	<b>8</b> 10:30 シニアヨガ  19:30 ハタヨーガ	<b>9</b> 6:00 おはヨーガ  10:00 ヒマヤンボウル セラピストトレーニング	<b>10</b> 10:30 kuponohm リアルな集い  19:30 Relax &Renew	<b>11</b>  14:00 Relax &Renew  20:00 Relax &Renew	<b>12</b> 6:00 おはヨーガ  10:00 ヒマヤンボウル セラピストトレーニング	<b>15</b> <sup>13</sup> ○ 8:00 おはヨーガ 8:00 yoganowa 朝のSadhana 10:00 TT6期
<b>14</b> お休み	<b>15</b> <sup>15</sup> 6:00 おはヨーガ  19:30 ハタヨーガ	<b>16</b> 10:30 Relax &Renew	<b>17</b> 6:00 おはヨーガ  19:30 リストラティブヨガ	<b>18</b> 10:30 ハタヨーガ  20:00 Relax &Renew	<b>19</b> 6:00 おはヨーガ  19:30 ハタヨーガ	<b>20</b> 8:00 おはヨーガ 10:00 Asanaを学ぼう! 講座  20:00 ヨガニドラ
<b>21</b> 10:30 Relax &Renew  20:00 Relax &Renew	<b>22</b> 10:30 シニアヨガ  19:30 ハタヨーガ	<b>25</b> <sup>23</sup> 10:30 Relax &Renew  20:00 yoganowa 瞑想に向かうための プラクティス	<b>24</b> エネルギーアート & Dolpa & Misa語録  準備DAY	<b>25</b> <sup>25</sup> 7:30 kuponohm気功 14:00 Relax &Renew 19:30 ヒマヤンボウル音浴 Misa	<b>26</b> 6:00 おはヨーガ 10:00 ヒマヤンボウル セラピストトレーニング	<b>27</b> 8:00 おはヨーガ 10:00 TT6期 10:00 Rupali先生オンラインWS  20:00 ヨガニドラ
<b>28</b> ● 10:30 月謝制ヨガ 19:30 ハタヨーガ 19:30 kuponohmお話し	<b>29</b> 10:30 PonoYoga12周年イベント 信じる心が人生を創る  ヒマヤンボウル セラピストトレーニング	<b>50</b> 6:00 おはヨーガ 10:00 ヒマヤンボウル セラピストトレーニング  19:30 リストラティブヨガ				エネルギーアート & Dolpa & Misa語録 4月25日～ 5月11日まで