

# 8

August

2025

8月のponoyogaクラス



赤字はオンラインレッスン

緑字はオープンクラス以外

MON                      TUE                      WED                      THU                      FRI                      SAT                      SUN

28	29	30	31	1 6:00 おはヨーガ  14:00 シンギング ボウルとヨガ	2 6:00 おはヨーガ	3 8:00 おはヨーガ  10:00 アーサナ クリニック講座  20:00 ヨガニドゥラ
4 6:00 おはヨーガ  10:30 シンギング ボウルとヨガ  20:00 Relux&Renew	5 10:30 Relux&Renew  19:30 ハタヨーガ	6 10:30 リストラティブ ヨガ	7 6:00 おはヨーガ  19:30 ほのぼのヨーガ  19:30 KuponoHOME お話し会	8 10:30 ハタヨーガ  19:30 リストラティブ ヨガ	9 満月  6:00 おはヨーガ  10:00 ヒマラヤンボウル バイブレーション セラピー講座	10 10:00 アーサナ クリニック講座  15:00 yoganowa 夕方のsadhana  20:00 ヨガニドゥラ
11 山の日 8:00 おはヨーガ	12 6:00 おはヨーガ  10:30 シニアヨガ  19:30 リストラティブ ヨガ	13 7:30 KuponoHOME プラクティス  10:30 Relux&Renew  20:00 Relux&Renew	14 6:00 おはヨーガ	15 10:30 Relux&Renew  19:30 シンギングボウル サウンドバス	16 6:00 おはヨーガ	17 8:00 おはヨーガ  10:00 TT6期
18 6:00 おはヨーガ  10:30 月謝制ヨガ  19:30 Relux&Renew	19 6:00 おはヨーガ  19:30 ハタヨーガ	20 10:30 リストラティブ ヨガ	21 6:00 おはヨーガ  19:30 Relux&Renew	22  お休み	23 新月  6:00 おはヨーガ  10:00 ヒマラヤンボウル バイブレーション セラピー講座  19:30 KuponoHOME 夜のプラクティス	24 8:00 おはヨーガ  10:00 アーサナ クリニック講座
25 6:00 おはヨーガ  10:30 月謝制ヨガ  19:30 Relux&Renew	26 6:00 おはヨーガ  10:30 シニアヨガ  19:30 リストラティブ ヨガ 19:30 Yoganowa瞑想	27 10:30 Relux&Renew  20:00 Relux&Renew	28 6:00 おはヨーガ  19:30 Relux&Renew	29 14:00 Relux&Renew  14:00 Relux&Renew	30 6:00 おはヨーガ  10:00 yoganowa ヨガストラ	31 8:00 おはヨーガ  10:00 TT6期  20:00 ヨガニドゥラ