

10 October

2025

10月のponoyogaクラス



緑字はオープンクラス以外

赤字はオンラインレッスン

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
29	30	1 10:30 Relux&Renew	2 19:30 ハタヨーガ	3 14:00 リストラティブヨガ	4 6:00 おはヨーガ	5 8:00 おはヨーガ 10:00 アーサナクリニック 講座(TT 7期)
6 10:30 月謝制ヨガ	7 満月  10:30 シニアヨーガ 19:30 ハタヨーガ	8 10:30 シンギングボウルと ヨガ 19:30 KuponoHOME 身・息・心を調える ためのプラクティス	9 10:00 ヒマラヤン★ バイブレーション セラピー講座 10:30 Relux&Renew 19:30 ほのぼのヨーガ 19:30 Yoganowa瞑想のための プラクティス	10 14:00 Relux&Renew 19:30 Relux&Renew	11 6:00 おはヨーガ 10:00 ヒマラヤン★ バイブレーション セラピー講座	12 8:00 おはヨーガ 10:00 Chakra Alignment Self-Practice講座 20:00 ヨガニドゥラ
13 スポーツの日 6:00 おはヨーガ 19:30 ガン経験者のための ヨガ	14 10:30 Relux&Renew 19:30 ハタヨーガ	15 6:00 おはヨーガ 19:30 KuponoHOME 本気で生きるための お話し	16 6:00 おはヨーガ 10:00 ヒマラヤン★ バイブレーション セラピー講座	17 7:30 KuponoHOME 身・息・心を調える ためのプラクティス 10:30 ハタヨーガ 19:30 ヒマラヤンボウル サウンドバス	18 10:00 yoganowa ヨガストラお話し	19 8:00 おはヨーガ 10:00 アーサナクリニック 講座(TT 7期) 10:00 yoganowa 朝のsadhana 20:00 ヨガニドゥラ
20 10:30 月謝制ヨガ 14:00 シンギングボウルと ヨガ	21 新月  6:00 おはヨーガ 10:30 シニアヨーガ 19:30 ハタヨーガ	22 6:00 おはヨーガ	23 6:00 おはヨーガ	24 14:00 リストラティブヨガ 19:30 Relux&Renew	25 6:00 おはヨーガ	26 8:00 おはヨーガ 20:00 ヨガニドゥラ
27 14:00 Relux&Renew	28 6:00 おはヨーガ 19:30 ハタヨーガ	29 6:00 おはヨーガ 20:00 リストラティブヨガ	30 お休み	31 19:30 Relux&Renew	1 	2 