

11

November

2025

11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
27	28	29	30	31	1	2 20:00 ヨガニドゥラ
3 文化の日	4	5 満月	6	7	8	9
タイリトリート						
10	11	12	13	14	15	16 8:00 おはヨーガ 8:00 yoganowa 朝のsadhana 10:00 アーサナクリニック 講座(TT 7期)
17 6:00 おはヨーガ 10:30 月謝制ヨガ	18 6:00 おはヨーガ 10:30 シニアヨーガ 19:30 ハタヨーガ	19 19:30 リストラティブヨガ 19:30 KuponoHOME 本気で生きるための お話し	20 新月 6:00 おはヨーガ 19:30 ほのぼのヨーガ	21 14:00 シンギングボウルと ヨガ 19:30 Relux&Renew	22 10:00 yoganowa ヨガストロアお話し 14:00 Kupono Body work 練習会	23 勤労感謝の日 8:00 おはヨーガ 7:30 KuponoHOME 身・息・心を調える ためのプラクティス
24 振替休日 8:00 おはヨーガ 10:00 Chakra Alignment Self-Practice講座	25 6:00 おはヨーガ 10:30 シニアヨーガ 19:30 ハタヨーガ	26 10:30 Relux&Renew 19:30 Yoganowa瞑想のための プラクティス	27 6:00 おはヨーガ 10:00 ヒマラヤン★ パイプレーション セラピー講座 19:30 KuponoHOME 身・息・心を調える ためのプラクティス 19:30 リストラティブヨガ	28 14:00 Relux&Renew 19:30 ヒマラヤンボウル サウンドバス	29 6:00 おはヨーガ	30 8:00 おはヨーガ 10:00 アーサナクリニック 講座(TT 7期) 20:00 ヨガニドゥラ

リストラティブヨガ