

# 12 December

## 2025

### 12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
<b>1</b> 6:00 おはヨーガ  10:30 月謝制ヨガ  19:30 Relux&Renew	<b>2</b> 6:00 おはヨーガ  10:30 シニアヨーガ  19:30 ハタヨーガ	<b>3</b>  10:30 Relux&Renew	<b>4</b>  6:00 おはヨーガ	<b>5</b> 満月 7:30 KuponoHOME 身・息・心を調える ためのプラクティス  10:30 Relux&Renew  19:30 リストラティブヨガ	<b>6</b>  6:00 おはヨーガ	<b>7</b>  8:00 おはヨーガ  10:00 Chakra Alignment Self-Practice講座
<b>8</b> 6:00 おはヨーガ  10:30 月謝制ヨガ  19:30 Relux&Renew	<b>9</b>  10:30 ハタヨーガ  19:30 ハタヨーガ  19:30 Yoganowa瞑想のための プラクティス	<b>10</b>  10:30 Relux&Renew	<b>11</b>  6:00 おはヨーガ  19:30 ほのぼのヨーガ	<b>12</b>  19:30 リストラティブヨガ	<b>13</b>  6:00 おはヨーガ	<b>14</b>  8:00 おはヨーガ  20:00 ヨガニドゥラ
<b>15</b> 6:00 おはヨーガ  19:30 Relux&Renew	<b>16</b>  10:30 ハタヨーガ  19:30 ハタヨーガ	<b>17</b>  10:30 Relux&Renew  19:30 KuponoHOME 身・息・心を調える ためのプラクティス	<b>18</b>  6:00 おはヨーガ	<b>19</b>  19:30 リストラティブヨガ	<b>20</b> 新月  6:00 おはヨーガ	<b>21</b>  8:00 おはヨーガ  10:00 ヨーガ解剖学 集中講座  20:00 ヨガニドゥラ
<b>22</b> 6:00 おはヨーガ  10:30 月謝制ヨガ  19:30 Relux&Renew	<b>23</b> 10:30 シニアヨーガ  19:30 ハタヨーガ  19:30 KuponoHOME 本気で生きるための お話し	<b>24</b> 6:00 おはヨーガ  14:00 Relux&Renew	<b>25</b> お休み  	<b>26</b>  19:30 Relux&Renew	<b>27</b> 6:00 おはヨーガ  10:00 yoganowa ヨガストラお話し  19:30 ヒマヤンボウル サウンドバス	<b>28</b> 今年ラスト！ 8:00 おはヨーガ  10:00 yoganowa 朝のsadhana  20:00 ヨガニドゥラ
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> 1月4日 8時おはヨーガから 2026年スタート！
年末年始の休業						