

# 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
1 6:00 おはヨーガ 10:30 月謝制ヨガ 19:30 Relux&Renew	2 6:00 おはヨーガ 10:30 シニアヨーガ 19:30 ハタヨーガ	3 10:30 Relux&Renew	4 6:00 おはヨーガ	5 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	6 6:00 おはヨーガ	7 8:00 おはヨーガ 10:00 Chakra Alignment Self-Practice講座
8 6:00 おはヨーガ 10:30 月謝制ヨガ 19:30 Relux&Renew	9 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	10 10:30 Relux&Renew	11 6:00 おはヨーガ 19:30 ほのぼのヨーガ	12 19:30 リストラティブヨガ	13 6:00 おはヨーガ	14 8:00 おはヨーガ 20:00 ヨガニドゥラ
15 6:00 おはヨーガ 19:30 Relux&Renew	16 10:30 ハタヨーガ 19:30 ハタヨーガ	17 10:30 Relux&Renew 19:30 KuponoHOME 身・息・心を調える ためのプラクティス	18 6:00 おはヨーガ	19 19:30 リストラティブヨガ	20 新月 6:00 おはヨーガ	21 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
22 6:00 おはヨーガ 10:30 月謝制ヨガ 19:30 Relux&Renew	23 10:30 シニアヨーガ 19:30 ハタヨーガ 19:30 KuponoHOME 本氣で生きるための お話会	24 6:00 おはヨーガ 14:00 Relux&Renew	25 お休み 	26 19:30 Relux&Renew	27 6:00 おはヨーガ 10:00 yoganowa ヨガスートラお話会 19:30 ヒマラヤンボウル サウンドバス	28 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
29	30	31	1	2	3	4 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						

1 6:00 おはヨーガ 10:30 月謝制ヨガ 19:30 Relux&Renew	2 6:00 おはヨーガ 10:30 シニアヨーガ 19:30 ハタヨーガ	3 10:30 Relux&Renew	4 6:00 おはヨーガ	5 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	6 6:00 おはヨーガ	7 8:00 おはヨーガ 10:00 Chakra Alignment Self-Practice講座
8 6:00 おはヨーガ 10:30 月謝制ヨガ 19:30 Relux&Renew	9 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	10 10:30 Relux&Renew	11 6:00 おはヨーガ 19:30 ほのぼのヨーガ	12 19:30 リストラティブヨガ	13 6:00 おはヨーガ	14 8:00 おはヨーガ 20:00 ヨガニドゥラ
15 6:00 おはヨーガ 19:30 Relux&Renew	16 10:30 ハタヨーガ 19:30 ハタヨーガ	17 10:30 Relux&Renew 19:30 KuponoHOME 身・息・心を調える ためのプラクティス	18 6:00 おはヨーガ	19 19:30 リストラティブヨガ	20 新月 6:00 おはヨーガ	21 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
22 6:00 おはヨーガ 10:30 月謝制ヨガ 19:30 Relux&Renew	23 10:30 シニアヨーガ 19:30 ハタヨーガ 19:30 KuponoHOME 本氣で生きるための お話会	24 6:00 おはヨーガ 14:00 Relux&Renew	25 お休み 	26 19:30 Relux&Renew	27 6:00 おはヨーガ 10:00 yoganowa ヨガスートラお話会 19:30 ヒマラヤンボウル サウンドバス	28 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
29	30	31	1	2	3	4 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						