

02

February | 2026



- ←オンライン
- ←その他レッスン
- ←オンラインサロンなど

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1 8:00 おはヨーガ 10:00 Chakra講座 20:00 ヨガニドゥラ
2 Full Moon 10:30 ハタヨーガ	3 10:30 シニアヨガ 19:30 ハタヨーガ	4 10:30 Relux & Renew	5 6:00 おはヨーガ 19:30 ほのぼのヨーガ	6 19:30 ハタヨーガ	7 6:00 おはヨーガ	8 8:00 おはヨーガ 10:00 アーユルヴェーダ ベーシック講座
9 10:30 Relux & Renew 19:30 本気で生きるためのお話会	10 6:00 おはヨーガ 19:30 ハタヨーガ	11 建国記念の日 10:00 ヨーガーストラお話し 10:30 はじめてヨガ	12 6:00 おはヨーガ 19:30 シンキングボールと リストラティブヨガ	13 14:00 Relux & Renew	14 6:00 おはヨーガ 19:30 シンキングボールと リストラティブヨガ	15 8:00 おはヨーガ 10:00 Chakra講座 15:00 TT実習 19:30 瞑想のためのプラクティス 20:00 ヨガニドゥラ
16 10:30 ハタヨーガ	17 New Moon 10:30 シニアヨガ 19:30 ハタヨーガ	18 7:30 ★身・息・心★を 調えるためのプラクティス 10:30 Relux & Renew 19:30 シンキングボールと リストラティブヨガ	19 6:00 おはヨーガ 19:30 シンキングボールと リストラティブヨガ	20 6:00 おはヨーガ 19:30 ハタヨーガ	21 8:00 おはヨーガ	22 8:00 朝のSadhana★ 10:00 アーユルヴェーダ ベーシック講座 20:00 ヨガニドゥラ
23 天皇誕生日 6:00 おはヨーガ 19:30 ★身・息・心★を 調えるためのプラクティス	24 10:30 シンキングボールと リストラティブヨガ 19:30 ハタヨーガ	25 10:30 ハタヨーガ 19:30 シンキングボールと リストラティブヨガ	26 6:00 おはヨーガ	27 10:30 Relux & Renew 19:30 ハタヨーガ	28 6:00 おはヨーガ	