

02

February | 2026



Pono Yoga

Link Happiness
Feel Happiness

■←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 本氣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 ヨガスートラお話会 10:30 はじめてヨガ	12 6:00 おはヨーガ 19:30 シンギングボウルと リストラティブヨガ	13 14:00 Relux & Renew	14 6:00 おはヨーガ 19:30 シンギングボウルと 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 調整するためのプラクティス 10:30 Relux & Renew 19:30 シンギングボウルと リストラティブヨガ	19 6:00 おはヨーガ 19:30 シンギングボウルと リストラティブヨガ	20 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 調整するためのプラクティス	24 10:30 シンギングボウルと 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 シンギングボウルと 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	