

3月スケジュール

赤字 オンライン
 黒字 スタジオ
 黒字 スタジオ講座
 緑 サブスクオンライン

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
50 ³⁰ 10:30 Body as Temple 19:30 Relax &Renew	51 ³¹ 10:30 Relax &Renew 19:30 ハタヨーガ 20:00 yoganow 瞑想のためのプラクティス					1 8:00 おはヨーガ 14:00 はじめてヨーガ 20:00 ヨガニドラ
2 お休み	○ 5 ³ 14:00 シニアヨガ 19:30 ハタヨーガ	4 10:30 Relax &Renew 20:00 Relax &Renew	5 ⁵ 6:00 おはヨーガ	6 19:30 リストラティブヨガ	7 6:00 おはヨーガ	8 8:00 おはヨーガ 10:00 チャクラ講座
9 6:00 おはヨーガ 20:00 Relax &Renew	10 14:00 シンキングボールとヨガ 19:30 ハタヨーガ	11 10:30 Relax &Renew 19:30 シンキングボールとヨガ	12 6:00 おはヨーガ 20:00 Relax &Renew	15 ¹³ 14:00 Relax &Renew 19:30 Relax &Renew	14 6:00 おはヨーガ 10:00 タイヒーリングアート セラピスト養成講座	15 ¹⁵ 8:00 おはヨーガ 10:00 アーユルヴェーダ セルフプラクティス 講座 20:00 ヨガニドラ
16 6:00 おはヨーガ 20:00 ハタヨーガ	17 7:30 KuponoHOME 気功 10:30 シニアヨガ 19:30 ハタヨーガ 19:00 yoganow エゴと直感が調和するとき	18 14:00 Relax &Renew 19:30 シンキングボールとヨガ	● 19 20:00 Relax &Renew	20 8:00 おはヨーガ 19:30 ハタヨーガ	21 6:00 おはヨーガ 10:00 yoganowa ヨーガストラ	22 8:00 おはヨーガ 10:00 チャクラ講座 20:00 ヨガニドラ
25 ²³ 10:30 Relax &Renew 19:30 リストラティブヨガ 19:30 KuponoHOME 本気で生きると話会	24 6:00 おはヨーガ 19:30 ハタヨーガ	25 ²⁵ 10:30 Relax &Renew 19:30 Relax &Renew	26 6:00 おはヨーガ 19:30 シンキングボールとヨガ	27 14:00 Relax &Renew 19:30 KuponoHOME 気功	28 6:00 おはヨーガ 10:00 タイヒーリングアート セラピスト養成講座	29 8:00 おはヨーガ 10:00 NEW!! Pranayama講座