Prema yoga studio

10月 スケジュール

動くヨガ …身体を動かすことがメインのクラスです

学ぶヨガ …5000年続くヨガの智慧を学ぶクラスです

パーソナルレッスン …マンツーマンレッスン（公式LINEよりお問い合わせください）

イベント …イベントのページをご覧ください

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
			1 11:00~12:00 月の満ち欠けヨガ chami 13:00~14:00 呼吸を深めるヴィンヤサヨガ chami パーソナルレッスン	2 9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi 第1,3,5(金) 14:00~15:00 シヴァナンダヨガ Kaori.Janaki 19:00~20:00 ヨーガ療法 Kaori.Janaki	3 9:00~10:00 シヴァナンダヨガ ～アーサナプラクティス～ ayumi オンラインスクール 10:30~12:30 『活用心理学』 「自分を好きになれない」から卒業する Natalia	4 第1,3,5(土) 9:00~10:00 漢方養生ヨガ Asahi
5 10:00~11:00 かみさまのお話と祈りのヨガ アナン 13:30~14:30 みんなで歌おう ウクレレキールタン アナン パーソナルレッスン	6 9:30~10:30 シャバアーサナのためのヨガ ayumi パーソナルレッスン 19:30~20:30 インディアン・ダンス ムーブメント モヒニ	7 9:30~10:30 姿勢改善 美ボディヨガ 藤家 繭 11:00~12:00 寝たまま瞑想ヨガ 藤家 繭 パーソナルレッスン 19:00~20:00 自律神経を整えるヨガ Asahi	8 11:00~12:00 月の満ち欠けヨガ chami 13:00~14:00 呼吸を深めるヴィンヤサヨガ chami 第2,4(木) 14:30~15:30 マタニティヨガ chami	9 9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi ボディケアDAY 11:30~17:00 出入り自由 19:00~20:00 ヨーガ療法 Kaori.Janaki	10 9:00~10:00 シヴァナンダヨガ ～アーサナプラクティス～ ayumi 第2(土) 10:30~11:30 レッスン準備中 11月スタート パーソナルレッスン	11 オンラインスクール 10:00~11:30 『はじめてのヨガ哲学』 Karuna Naam dasi
12 10:00~11:00 かみさまのお話と祈りのヨガ アナン 13:30~14:30 みんなで歌おう ウクレレキールタン アナン パーソナルレッスン	13 9:30~10:30 シャバアーサナのためのヨガ ayumi パーソナルレッスン 19:30~20:30 インディアン・ダンス ムーブメント モヒニ	14 9:30~10:30 姿勢改善 美ボディヨガ 藤家 繭 11:00~12:00 寝たまま瞑想ヨガ 藤家 繭 パーソナルレッスン 19:00~20:00 自律神経を整えるヨガ Asahi	15 11:00~12:00 月の満ち欠けヨガ chami 13:00~14:00 呼吸を深めるヴィンヤサヨガ chami パーソナルレッスン	16 9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi 第1,3,5(金) 14:00~15:00 シヴァナンダヨガ Kaori.Janaki 19:00~20:00 ヨーガ療法 Kaori.Janaki	17 9:00~10:00 シヴァナンダヨガ ～アーサナプラクティス～ ayumi パーソナルレッスン	18 第1,3,5(日) 9:00~10:00 漢方養生ヨガ Asahi
19 休講 13:30~14:30 月の満ち欠けヨガ 代講 chami 第3(月) 15:00~16:00 バガヴァッド・ギーターCafe 代講 ayumi パーソナルレッスン	20 9:30~10:30 シャバアーサナのためのヨガ ayumi パーソナルレッスン 19:30~20:30 インディアン・ダンス ムーブメント モヒニ	21 9:30~10:30 姿勢改善 美ボディヨガ 藤家 繭 11:00~12:00 寝たまま瞑想ヨガ 藤家 繭 パーソナルレッスン 19:00~20:00 自律神経を整えるヨガ Asahi	22 11:00~12:00 月の満ち欠けヨガ chami 13:00~14:00 呼吸を深めるヴィンヤサヨガ chami 第2,4(木) 14:30~15:30 マタニティヨガ chami	23 9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi ボディケアDAY 11:30~17:00 出入り自由 19:00~20:00 ヨーガ療法 Kaori.Janaki	24 9:00~10:00 シヴァナンダヨガ ～アーサナプラクティス～ ayumi パーソナルレッスン	25 『プレマるしぇ』 11:30~17:00 《出店者》 アロママッサージ アーユルヴェーダ体験 インド占星術 数秘鑑定 etc...
26 休講 13:30~14:30 月の満ち欠けヨガ 代講 chami パーソナルレッスン	27 9:30~10:30 シャバアーサナのためのヨガ ayumi パーソナルレッスン 19:30~20:30 インディアン・ダンス ムーブメント モヒニ	28 9:30~10:30 姿勢改善 美ボディヨガ 藤家 繭 11:00~12:00 寝たまま瞑想ヨガ 藤家 繭 パーソナルレッスン 19:00~20:00 自律神経を整えるヨガ Asahi	29 11:00~12:00 月の満ち欠けヨガ chami 13:00~14:00 呼吸を深めるヴィンヤサヨガ chami パーソナルレッスン	30 9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi 第1,3,5(金) 14:00~15:00 シヴァナンダヨガ Kaori.Janaki 19:00~20:00 ヨーガ療法 Kaori.Janaki	31 9:00~10:00 シヴァナンダヨガ ～アーサナプラクティス～ ayumi パーソナルレッスン	