Prema yoga studio

11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 第1,3,5(土) 9:00~10:00 漢方養生ヨガ Asahi
2 10:00~11:00 かみさまのお話とキールタン アナン 13:30~14:30 ウクレレキールタン アナン パーソナルレッスン	3 9:30~10:30 シャバアーサナのための ayumi パーソナルレッスン 19:30~20:30 インディアン・ダンス モヒニ	4 9:30~10:30 姿勢改善 美ボディ 藤家 繭 11:00~12:00 寝たまま瞑想 藤家 繭 パーソナルレッスン 19:00~20:00 自律神経を整える Asahi	5 11:00~12:00 月ヨガ瞑想 chami 13:00~14:00 ヴィンヤサ chami パーソナルレッスン	6 ⚠ 休講 第1,3,5(金) 14:00~15:00 シヴァナンダ Kaori.Janaki 19:00~20:00 ヨーガ療法 Kaori.Janaki	7 ⚠ 10:00~11:00 ヴィンヤサ 代講 chami 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 パーソナルレッスン	8 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
9 10:00~11:00 かみさまのお話とキールタン アナン 13:30~14:30 ウクレレキールタン アナン パーソナルレッスン	10 9:30~10:30 シャバアーサナのための ayumi パーソナルレッスン 19:30~20:30 インディアン・ダンス モヒニ	11 ⚠ 9:30~10:30 シヴァナンダ　アーサナ 代講 ayum ⚠ 休講 パーソナルレッスン 19:00~20:00 自律神経を整える Asahi	12 11:00~12:00 月ヨガ瞑想 chami 13:00~14:00 ヴィンヤサ chami 第2,4(木) 14:30~15:30 マタニティ chami	13 9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチ ayumi 19:00~20:00 ヨーガ療法 Kaori.Janaki	14 9:00~10:00 シヴァナンダ アーサナ ayumi 第2(土) 10:30~11:30 月ヨガ瞑想 chami パーソナルレッスン	15 第1,3,5(日) 9:00~10:00 漢方養生 Asahi マインドフルネスが 身につく 1 Day リトリート講座 第一部 10:30~12:30 ベジランチ 12:30~13:30 第二部 13:30~15:30 Satyadeva Prabhu
16 10:00~11:00 かみさまのお話とキールタン アナン 13:30~14:30 ウクレレキールタン アナン 第3(月) 15:00~16:00 バガヴァッド・ギーターCafe アナン	17 9:30~10:30 シャバアーサナのための ayumi パーソナルレッスン 19:30~20:30 インディアン・ダンス モヒニ	18 ⚠ 休講 ⚠ 11:00~12:00 漢方養生 代講 Asahi パーソナルレッスン 19:00~20:00 自律神経を整える Asahi	19 11:00~12:00 月ヨガ瞑想 chami 13:00~14:00 ヴィンヤサ chami パーソナルレッスン	20 9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチ ayumi 第1,3,5(金) 14:00~15:00 シヴァナンダ Kaori.Janaki 19:00~20:00 ヨーガ療法 Kaori.Janaki	21 9:00~10:00 シヴァナンダ　アーサナ ayumi パーソナルレッスン	22
23/30 10:00~11:00 かみさまのお話とキールタン アナン 13:30~14:30 ウクレレキールタン アナン パーソナルレッスン	24 9:30~10:30 シャバアーサナのための ayumi パーソナルレッスン 19:30~20:30 インディアン・ダンス モヒニ	25 9:30~10:30 姿勢改善 美ボディ 藤家 繭 11:00~12:00 寝たまま瞑想 藤家 繭 パーソナルレッスン 19:00~20:00 自律神経を整える Asahi	26 11:00~12:00 月ヨガ瞑想 chami 13:00~14:00 ヴィンヤサ chami 第2,4(木) 14:30~15:30 マタニティ chami	27 9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチ ayumi 第1,3,5(金) 14:00~15:00 シヴァナンダ Kaori.Janaki 19:00~20:00 ヨーガ療法 Kaori.Janaki	28 9:00~10:00 シヴァナンダ　アーサナ ayumi パーソナルレッスン	29 第1,3,5(日) 9:00~10:00 漢方養生 Asahi