

Prema yoga studio

7月 スケジュール

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
		1	2	3	4	5
動くヨガ						
学ぶヨガ						
特別クラス						
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
						11:36~ オープニング セレモニー ※公式LINEより要予約
						14:30~16:30 ディーナ・バンドゥ・プラブ来日 Vrindavan Rasa ※当日直前参加可能
20	21	22	23	24	25	26
Open 特別クラス		8:00~9:00 朝の祈り&ジャバ瞑想		8:00~9:00 朝の祈り&ジャバ瞑想	8:00~8:50 朝の祈り&ジャバ瞑想	
10:00~10:45 朝の祈り&ジャバ瞑想		9:30~10:30 姿勢改善 美ボディ ヨガ 藤家 繭	10:00~11:00 呼吸を深めるヴィンヤサヨガ chami	9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチ ヨガ ayumi	9:00~10:00 古典ヨガ ayumi	
11:00~12:00 太陽礼拝とストレッチ ヨガ ayumi	11:00~12:00 腸活ヨガ AYAKA	11:00~12:00 寝たまま瞑想 ヨガ 藤家 繭	11:30~12:30 月の満ち欠け ヨガ chami			
13:00~14:00 姿勢改善 美ボディ ヨガ 藤家 繭						
14:30~15:30 祈りのキールタン ヨガ アナン&ayumi	18:30~19:30 インディアン・ダンス ムーブメント モヒニ	18:30~19:30 腸活ヨガ AYAKA				
27	28	29	30	31		
8:00~9:00 朝の祈り&ジャバ瞑想		8:00~9:00 朝の祈り&ジャバ瞑想		8:00~9:00 朝の祈り&ジャバ瞑想		
9:30~10:30 シヴァナンダ ヨガ ビギナー ayumi		9:30~10:30 姿勢改善 美ボディ ヨガ 藤家 繭	10:00~11:00 呼吸を深めるヴィンヤサヨガ chami	9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチ ヨガ ayumi		
	11:00~12:00 腸活ヨガ AYAKA	11:00~12:00 寝たまま瞑想 ヨガ 藤家 繭	11:30~12:30 月の満ち欠け ヨガ chami	レンタルスペース or パーソナルレッスン		
13:30~14:45 ウクレレ キールタンレッスン アナン	レンタルスペース or パーソナルレッスン 担当: AYAKA/Asahi	レンタルスペース or パーソナルレッスン	レンタルスペース or パーソナルレッスン 担当: Asahi	18:00~19:00 シヴァナンダ ヨガ ビギナー Kaori.Janaki		
15:00~16:00 バガヴァッド・ギターCafe	18:30~19:30 インディアン・ダンス ムーブメント モヒニ	18:30~19:30 腸活 ヨガ AYAKA	18:30~19:30 自律神経を整える 静と動の ヨガ Asahi	19:30~20:30 ヨーガ療法 Kaori.Janaki		