Prema yoga studio

10月 スケジュール

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
			1	2	3	4
				9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi	9:00~10:00 シヴァナンダヨガ ~アーサナプラクティス~ ayumi	第1,3,5(土) 9:00~10:00 漢方養生ヨガ Asahi
			11:00~12:00 月の満ち欠けヨガ 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	
			13:00~14:00 呼吸を深めるヴィンヤサヨガ chami	第1,3,5(金) 14:00~15:00 シヴァナンダヨガ Kaori.Janaki		
			パーソナルレッスン			
				19:00~20:00 ヨーガ療法 Kaori.Janaki		
5	6	7	8	9	10	11
10:00~11:00 かみさまのお話と祈りのヨガ アナン	9:30~10:30 シャバアーサナのためのヨガ ayumi	9:30~10:30 姿勢改善 美ボディヨガ 藤家 繭		9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi	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 10:00~11:30 『はじめてのヨガ哲学』 Karuna Naam dasi
		11:00~12:00 寝たまま瞑想ヨガ 藤家 繭	11:00~12:00 月の満ち欠けヨガ chami	ボディケアDAY 11:30~17:00 出入り自由	第2(土) 10:30~11:30 レッスン準備中 11月スタート	
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	パーソナルレッスン	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	
パーソナルレッスン			第2,4(木) 14:30~15:30 マタニティヨガ chami			
	19:30~20:30 インディアン・ダンス ムーブメント モヒニ	19:00~20:00 自律神経を整えるヨガ Asahi		19:00~20:00 ヨーガ療法 Kaori.Janaki		
12	13	14	15	16	17	18
10:00~11:00 かみさまのお話と祈りのヨガ アナン	9:30~10:30 シャバアーサナのためのヨガ ayumi	9:30~10:30 姿勢改善 美ボディヨガ 藤家 繭		9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi	9:00~10:00 シヴァナンダヨガ ~アーサナプラクティス~ ayumi	第1,3,5(日) 9:00~10:00 漢方養生ヨガ Asahi
		11:00~12:00 寝たまま瞑想ヨガ 藤家 繭	11:00~12:00 月の満ち欠けヨガ chami			
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	パーソナルレッスン	13:00~14:00 呼吸を深めるヴィンヤサヨガ chami	第1,3,5(金) 14:00~15:00 シヴァナンダヨガ Kaori.Janaki	パーソナルレッスン	
パーソナルレッスン			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	19:00~20:00 自律神経を整えるヨガ Asahi		19:00~20:00 ヨーガ療法 Kaori.Janaki		
19	20	21	22	23	24	25
休講	9:30~10:30 シャバアーサナのためのヨガ ayumi	9:30~10:30 姿勢改善 美ボディヨガ 藤家 繭		9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi	9:00~10:00 シヴァナンダヨガ ~アーサナプラクティス~ ayumi	『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...
		11:00~12:00 寝たまま瞑想ヨガ 藤家 繭	11:00~12:00 月の満ち欠けヨガ chami			
13:30~14:30 月の満ち欠けヨガ 代講 chami	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	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	
第3(月) 15:00~16:00 バガヴァッド・ギーターCafe 代講 ayumi			第2,4(木) 14:30~15:30 マタニティヨガ chami			
	19:30~20:30 インディアン・ダンス ムーブメント モヒニ	19:00~20:00 自律神経を整えるヨガ Asahi		19:00~20:00 ヨーガ療法 Kaori.Janaki		
26	27	28	29	30	31	
休講	9:30~10:30 シャバアーサナのためのヨガ ayumi	9:30~10:30 姿勢改善 美ボディヨガ 藤家 繭		9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi	9:00~10:00 シヴァナンダヨガ ~アーサナプラクティス~ ayumi	
		11:00~12:00 寝たまま瞑想ヨガ 藤家 繭	11:00~12:00 月の満ち欠けヨガ chami			
13:30~14:30 月の満ち欠けヨガ 代講 chami	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	13:00~14:00 呼吸を深めるヴィンヤサヨガ chami	第1,3,5(金) 14:00~15:00 シヴァナンダヨガ Kaori.Janaki	パーソナルレッスン	
パーソナルレッスン			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	19:00~20:00 自律神経を整えるヨガ Asahi		19:00~20:00 ヨーガ療法 Kaori.Janaki		

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