

Prema yoga studio

9月 スケジュール

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	1 パーソナルレッスン 14:00~15:00／15:30~16:30 漢方養生ヨガ Asahi 18:30~19:30 インディアン・ダンス ムーブメント モヒニ	2 9:30~10:30 姿勢改善 美ボディヨガ 藤家 蘭 11:00~12:00 寝たまま瞑想ヨガ 藤家 蘭	3 10:00~11:00 呼吸を深めるヴィンヤサヨガ chami 11:30~12:30 月の満ち欠けヨガ chami パーソナルレッスン 15:30~16:30／17:00~18:00 漢方養生ヨガ Asahi 18:30~19:30 自律神経を整えるヨガ Asahi	4 9:00~ 朝の祈り 9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi 18:00~19:00 シヴァナンダヨガ ビギナー Kaori.Janaki 19:30~20:30 ヨーガ療法 Kaori.Janaki	5 8:30~ 朝の祈り 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 もっと幸せに生きるための 活用心理学 10:30~12:30 Natalia	6
7 9:00~ 朝の祈り＆ジャバ瞑想 10:00~11:00 かみさまのお話と祈りのヨガ アナン パーソナルレッスン 11:30~12:30 マンツーマンキールタン 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 15:00~16:00 マンツーマンキールタン アナン	8 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 14:00~15:00／15:30~16:30 漢方養生ヨガ Asahi 18:30~19:30 インディアン・ダンス ムーブメント モヒニ	9 9:30~10:30 姿勢改善 美ボディヨガ 藤家 蘭 11:00~12:00 寝たまま瞑想ヨガ 藤家 蘭	10 10:00~11:00 呼吸を深めるヴィンヤサヨガ chami 11:30~12:30 月の満ち欠けヨガ chami パーソナルレッスン 15:30~16:30／17:00~18:00 漢方養生ヨガ Asahi 18:30~19:30 自律神経を整えるヨガ Asahi	11 9:00~ 朝の祈り 9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi 18:00~19:00 シヴァナンダヨガ ビギナー Kaori.Janaki 19:30~20:30 ヨーガ療法 Kaori.Janaki	12 8:30~ 朝の祈り 9:00~10:00 シヴァナンダヨガ ～アーサナプラクティス～ ayumi 14:30~18:00 特別講演 & キールタン 『バクティとはなにか?』 H.H. Kavicandra Maharaja	13 オンラインスクール 『はじめてのヨガ哲学』 10:00~11:30 Karuna Naam dasi
14 9:00~ 朝の祈り＆ジャバ瞑想 10:00~11:00 かみさまのお話と祈りのヨガ ayumi 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 15:00~16:00 マンツーマンキールタン アナン	15 18:30~19:30 インディアン・ダンス ムーブメント モヒニ	16 代講 9:30~10:30 シヴァナンダヨガ ～アーサナプラクティス～ ayumi	17 10:00~11:00 呼吸を深めるヴィンヤサヨガ chami 11:30~12:30 月の満ち欠けヨガ chami	18 9:00~ 朝の祈り 9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi 18:00~19:00 シヴァナンダヨガ ビギナー Kaori.Janaki 19:30~20:30 ヨーガ療法 Kaori.Janaki	19 8:30~ 朝の祈り 9:00~10:00 シヴァナンダヨガ ～アーサナプラクティス～ ayumi 10:30~11:30 みんなで歌おう ウクレレキールタン アナン	20
21 9:00~ 朝の祈り＆ジャバ瞑想 10:00~11:00 かみさまのお話と祈りのヨガ アナン パーソナルレッスン 11:30~12:30 マンツーマンキールタン 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 15:00~16:00 マンツーマンキールタン アナン	22 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 14:00~15:00／15:30~16:30 漢方養生ヨガ Asahi	23 9:30~10:30 姿勢改善 美ボディヨガ 藤家 蘭 11:00~12:00 寝たまま瞑想ヨガ 藤家 蘭	24 10:00~11:00 呼吸を深めるヴィンヤサヨガ chami 11:30~12:30 月の満ち欠けヨガ chami パーソナルレッスン 15:30~16:30／17:00~18:00 漢方養生ヨガ Asahi 18:30~19:30 自律神経を整えるヨガ Asahi	25 9:00~ 朝の祈り 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 18:00~19:00 シヴァナンダヨガ ビギナー Kaori.Janaki 19:30~20:30 ヨーガ療法 Kaori.Janaki	26 8:30~ 朝の祈り 9:00~10:00 シヴァナンダヨガ ～アーサナプラクティス～ ayumi	27
28 9:00~ 朝の祈り＆ジャバ瞑想 10:00~11:00 かみさまのお話と祈りのヨガ ayumi 13:30~14:30 みんなで歌おう ウクレレキールタン アナン 15:00~16:00 バガヴァッド・ギターCafe アナン	29 9:30~10:30 シャバアーサナのためのヨガ ayumi 休講 18:30~19:30 インディアン・ダンス ムーブメント モヒニ	30 9:30~10:30 姿勢改善 美ボディヨガ 藤家 蘭 11:00~12:00 寝たまま瞑想ヨガ 藤家 蘭	動くヨガ 学ぶヨガ パーソナル レッスン イベント …身体を動かすことがメインのクラスです …5000年続くヨガの智慧を学ぶクラスです …マンツーマンレッスン …イベントのページをご覧ください			