

Prema yoga studio

8月 スケジュール

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
動くヨガ 学ぶヨガ 特別クラス					1 8:00~8:50 朝の祈り＆ジャパ瞑想 9:00~10:00 古典ヨガ ayumi 10:30~12:30 活用心理学 第1回『運命の試練』 Natalia Kairava Kirtan 第一部 15:00~17:00 第二部 17:30~19:30	2
3 8:00~9:00 朝の祈り＆ジャパ瞑想 10:00~11:00 かみさまのお話と祈りのヨガ アナン レンタルスペース or パーソナルレッスン 13:30~14:45 みんなで歌おう ウクレレキールタン アナン	4 11:00~12:00 腸活ヨガ AYAKA レンタルスペース or パーソナルレッスン 担当：AYAKA／Asahi 18:30~19:30 インディアン・ダンス ムーブメント モヒニ	5 8:00~9:00 朝の祈り＆ジャパ瞑想 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 レンタルスペース or パーソナルレッスン 18:30~19:30 腸活ヨガ AYAKA	6 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 レンタルスペース or パーソナルレッスン 担当：Asahi 18:30~19:30 自律神経を整える 静と動のヨガ Asahi	7 8:00~9:00 朝の祈り＆ジャパ瞑想 9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi レンタルスペース or パーソナルレッスン 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	8 8:00~8:50 朝の祈り＆ジャパ瞑想 9:00~10:00 古典ヨガ ayumi レンタルスペース or パーソナルレッスン	9 9:00~10:00 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi レンタルスペース or パーソナルレッスン
10 8:00~9:00 朝の祈り＆ジャパ瞑想 9:30~10:30 シヴァナンダヨガ ビギナー ayumi レンタルスペース or パーソナルレッスン 13:30~14:45 みんなで歌おう ウクレレキールタン アナン	11 11:00~12:00 腸活ヨガ AYAKA レンタルスペース or パーソナルレッスン 担当：AYAKA／Asahi 18:30~19:30 インディアン・ダンス ムーブメント モヒニ	12 8:00~9:00 朝の祈り＆ジャパ瞑想 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 レンタルスペース or パーソナルレッスン 18:30~19:30 腸活ヨガ AYAKA	13 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 レンタルスペース or パーソナルレッスン 担当：Asahi 18:30~19:30 自律神経を整える 静と動のヨガ Asahi	14	15	16
17 8:00~9:00 朝の祈り＆ジャパ瞑想 10:00~11:00 かみさまのお話と祈りのヨガ アナン レンタルスペース or パーソナルレッスン 13:30~14:45 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	18 11:00~12:00 腸活ヨガ AYAKA レンタルスペース or パーソナルレッスン 担当：AYAKA／Asahi 18:30~19:30 インディアン・ダンス ムーブメント モヒニ	19 8:00~9:00 朝の祈り＆ジャパ瞑想 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 レンタルスペース or パーソナルレッスン 18:30~19:30 腸活ヨガ AYAKA	20 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 レンタルスペース or パーソナルレッスン 担当：Asahi 18:30~19:30 自律神経を整える 静と動のヨガ Asahi	21 8:00~9:00 朝の祈り＆ジャパ瞑想 9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi レンタルスペース or パーソナルレッスン 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	22 8:00~8:50 朝の祈り＆ジャパ瞑想 9:00~10:00 古典ヨガ ayumi レンタルスペース or パーソナルレッスン	23 9:00~10:00 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi レンタルスペース or パーソナルレッスン
24／31 8:00~9:00 朝の祈り＆ジャパ瞑想 9:30~10:30 シヴァナンダヨガ ビギナー ayumi レンタルスペース or パーソナルレッスン 13:30~14:45 みんなで歌おう ウクレレキールタン アナン	25 11:00~12:00 腸活ヨガ AYAKA レンタルスペース or パーソナルレッスン 担当：AYAKA／Asahi 18:30~19:30 インディアン・ダンス ムーブメント モヒニ	26 8:00~9:00 朝の祈り＆ジャパ瞑想 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 レンタルスペース or パーソナルレッスン 18:30~19:30 腸活ヨガ AYAKA	27 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 レンタルスペース or パーソナルレッスン 担当：Asahi 18:30~19:30 自律神経を整える 静と動のヨガ Asahi	28 8:00~9:00 朝の祈り＆ジャパ瞑想 9:30~10:30 太陽礼拝とストレッチヨガ ayumi レンタルスペース or パーソナルレッスン 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	29 8:00~8:50 朝の祈り＆ジャパ瞑想 9:00~10:00 古典ヨガ ayumi レンタルスペース or パーソナルレッスン	30 レンタルスペース or パーソナルレッスン