



Namo yoga Schedule

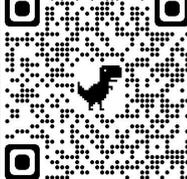
2023/2月

隠れ家的ヨガスタジオ 輪島市二勢町 50-7



予約 ☎080-3042-1581(永谷)

HP <https://www.yoganamo.com/>

日	月	火	水	木	金	土
Namoyoga 公式 LINE アカウント  LINE で予約できます	予約フォーム 	Instagram ときどき更新  NAMO.YOGA	1	2	3	4
			10:00-11:15 マルマ・リンパケア	休	10:00-11:15 シニアヨガ	10:00-11:15 身体を整えるヨガ
			19:30-20:45 安眠アロマヨガ		19:30-20:45 リラク্সフロー	12:00-13:30 【個別】
5	6 満月○	7	8	9	10	11 (祝)
8:00-9:15 朝アロマヨガ	10:00-11:15 やさしいヨガ	10:00~ 【個別】	10:00-11:15 マルマ・リンパケア	休	10:00-11:15 シニアヨガ	10:00-11:15 身体を整えるヨガ
10:00-11:15 アンチエイジング	14:00-15:15 シニアヨガ	13:00~ 【個別】	19:30-20:45 安眠アロマヨガ		19:30-20:45 リラク্সフロー	12:00-13:30 【個別】
12:00-13:30 【個別】						
12	13	14	15	16	17	18
8:00-9:15 朝アロマヨガ	10:00-11:15 やさしいヨガ	13:00~ 【個別】	10:00-11:15 マルマ・リンパケア	休	10:00-11:15 シニアヨガ	10:00-11:15 身体を整えるヨガ
10:00-11:15 アンチエイジング	14:00-15:15 シニアヨガ		19:30-20:45 安眠アロマヨガ		19:30-20:45 リラク্সフロー	19:30-20:45 骨盤調整ヨガ
12:00-13:30 【個別】						
19	20 新月●	21	22	23	24	25
8:00-9:15 朝アロマヨガ	10:00-11:15 やさしいヨガ	10:00~ 【個別】	10:00-11:15 マルマ・リンパケア	休	10:00-11:15 シニアヨガ	10:00-11:15 身体を整えるヨガ
10:00-11:15 アンチエイジング	14:00-15:15 シニアヨガ	13:00~ 【個別】	19:30-20:45 安眠アロマヨガ		19:00-20:00 ピラティス 小路	12:00-13:30 【個別】
13:30-15:00 キールタン ws						
26	27	28	Information			
8:00-9:15 朝アロマヨガ	10:00-11:15 やさしいヨガ	10:00~ 【個別】	2/19【日】13:30-15:00 初回参加費 2.000yen(以降 1.000円) 心を解き放つ 歌う yoga 『キールタン』WS			
10:00-11:15 アンチエイジング	14:00-15:15 シニアヨガ	13:00~ 【個別】	キールタンはインドでは新月に行われます。「バクティヨガ」の一つの練習として、マントラという純粋な「音」を楽器に合わせて歌うことで心を集中させる歌う瞑想とも言えます。雑多な毎日にリセットする時間。お気軽にご参加ください。			
12:00-13:30 【個別】						