

# Namo yoga Schedule 2023/6月

輪島・隠れ家的ヨガスタジオ 輪島市二勢町50-7

ご予約は公式LINE・お電話・HPメールフォームからお待ちしています



☎080-3042-1581 miwako (永谷)

Namo yoga ホームページ <https://www.yoganamo.com/>



日	月	火	水	木	金	土
 公式LINEアカウント お友達募集中♪	6/11(日)朝マリンヨガ&フルーツ morning プラナーを取り込み全身を満たし、自由自在な空間を感じることができるアウトドアのyogaは特別な時間♪波の音と朝の呼吸法・ヨガで心身のクリーンアップ。フルーツとフレッシュハーブティでヨガの後の時間もご褒美。 定員 12名 参加費 ¥1,500-(フルーツお茶代込み) 会場 マリントウン・ちびっこ広場にて			1	2	3
				休	10:00-11:15 シニアヨガ	10:00-11:15 身体を整えるヨガ 12:00-17:00 整体個人施術 (癒し処-福井先生)
					19:30-20:45 リラクソフロー	
4 ○満月	5	9	10	11	9	10
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		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】		休		12:00-13:30 【個別】
12:00-13:30 【個別】			19:30-20:45 安眠アロマヨガ		19:30-20:45 リラクソフロー	
11	12	13	14	15	16	17
8:00-9:30 朝マリンヨガ&フルーツ morning ※アンチエイジングヨガ 休み 【雨天の場合】 上記スタジオ内にて	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
	14:00-15:15 シニアヨガ					12:00-13:30 【個別】
			19:30-20:45 骨盤調整ヨガ		19:30-20:45 リラクソフロー	
18 ●新月	19	20	21	22	23	24
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		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】		休		12:00-13:30 【個別】
12:00-13:30 【個別】			19:30-20:45 安眠アロマヨガ		19:30-20:30 ピラティス 小路	
25	26	27	28	29	30	
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		10:00-11:15 シニアヨガ	 6/3の福井先生の 整体は事前予約 受付中です
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】		休		
12:00-13:30 【個別】			19:30-20:45 安眠アロマヨガ		19:30-20:45 リラクソフロー	

【個別枠について】プライベートヨガ、アーユルヴェーダカウンセリング/オンライン可 その他、ボディケア(マルマ療法・タイ古式・筋調整)

初回ヨガ体験は2,000円(2回分)チケット/月謝会員4,000円(4回)~/お得な月間フリーパス(通い放題)あり/シニア割りあり