

Namo yoga Schedule 2023/5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♪	1	2	3	4	5	6 ○満月
	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	13:00~ 【個別】		休	GW休	GW休
7	8	9	10	11	12	13
	10:00-11:15 やさしいヨガ		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
GW休	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 リラクセスフロー	
14	15	16	17	18	19	20 ●新月
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		19:30-20:45 リラクセスフロー	19:30-20:45 骨盤調整ヨガ
21	22	23	24	25	26	27
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】			19:30-20:45 安眠アロマヨガ		19:30-20:30 ピラティス 小路	
28	29	30	31	5/28(日)顔ヨガワークショップ・脱ほうれい線 今回のテーマは【周りに集中レッスン】  マスク生活でほうれい線がどんどん深くなっていませんか?? 久々に金沢から顔ヨガインストラクター 義美先生をお呼びしての特別クラス開催♪		
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			
10:00-11:30 顔ヨガWS	14:00-15:15 シニアヨガ	13:00~ 【個別】				
12:00-13:30 【個別】			19:30-20:45 骨盤調整ヨガ			

【個別】 →プライベートヨガ、アーユルヴェーダカウンセリング/オンライン可能、ボディケア(マルマ療法・タイ式マッサージ・筋調整)などご予約受け付け中♪