

# Namo yoga Schedule 2024/1月



アーユルヴェーダに基づく伝統的なヨーガ教室 Namo yoga & bodycare

輪島・隠れ家的 自宅ヨガスタジオ 輪島市二勢町50-7

☎080-3042-1581 miwako (永谷)

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

＼初心者・体験者大歓迎／

体験レッスン随時おこなっております!!



日	月	火	水	木	金	土
<p>HAPPY NEW YEAR!</p> <p>本年より良い年で迎えますように 心からお祈り申し上げます 2024年元旦</p>	1	2	3	4	5	6
	<p>元旦</p>	<p>スクラッチで運試し 1/5~1/19まで進呈</p> <p>新春</p>			<p>10:00-11:15 シニアヨガ</p> <p>19:30-20:45 リラックスフロー</p>	<p>10:00-11:15 身体を整えるヨガ</p> <p>12:00-13:30 【個別】</p>
7	8	9	10	11	12	13
<p>9:00-10:15 朝アロマヨガ</p> <p>11:00-12:30 【個別】</p>	<p>10:00-11:15 やさしいヨガ</p> <p>14:00-15:15 シニアヨガ</p>	<p>10:00-12:00 【個別】</p> <p>13:00-17:00 【個別】</p>	<p>10:00-11:15 マルマ・リンパケア</p> <p>19:30-20:45 安眠アロマヨガ</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00-11:15 シニアヨガ</p> <p>19:30-20:45 骨盤調整ヨガ</p>	<p>10:00-11:15 身体を整えるヨガ</p> <p>12:00-13:30 【個別】</p>
14	15	16	17	18	19	20
<p>9:00-10:15 朝アロマヨガ</p> <p>11:00-12:30 【個別】</p>	<p>10:00-11:15 やさしいヨガ</p> <p>14:00-15:15 シニアヨガ</p>	<p>13:00-17:00 【個別】</p>	<p>10:00-11:15 マルマ・リンパケア</p> <p>19:30-20:45 安眠アロマヨガ</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00-11:15 シニアヨガ</p> <p>19:30-20:45 リラックスフロー</p>	<p>10:00-11:15 身体を整えるヨガ</p> <p>12:00-13:30 【個別】</p>
21	22	23	24	25	26	27
<p>9:00-10:15 朝アロマヨガ</p> <p>11:00-12:30 【個別】</p>	<p>10:00-11:15 やさしいヨガ</p> <p>14:00-15:15 シニアヨガ</p>	<p>10:00-12:00 【個別】</p> <p>13:00-17:00 【個別】</p>	<p>10:00-11:15 マルマ・リンパケア</p> <p>19:30-20:45 骨盤調整ヨガ</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00-11:15 シニアヨガ</p> <p>19:30-20:45 ピラティス(小路)</p>	<p>10:00-11:15 身体を整えるヨガ</p> <p>12:00-13:30 【個別】</p>
28	29	30	31	<p>Instagram</p> <p>公式LINE</p> <p>お友達募集中♪</p>		
<p>9:00-10:15 朝アロマヨガ</p> <p>11:00-12:30 【個別】</p>	<p>10:00-11:15 やさしいヨガ</p> <p>14:00-15:15 シニアヨガ</p>	<p>10:00-12:00 【個別】</p> <p>13:00-17:00 【個別】</p>	<p>10:00-11:15 マルマ・リンパケア</p> <p>19:30-20:45 安眠アロマヨガ</p>			

●【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/ オンラインも可  
ボディケア(マルマ療法・タイ古式・筋調整)は1人ひとりに合わせたパーソナル施術です

●初回ヨガ体験●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会員(通い放題)/65歳以上シニア割引-1,000円