

Studio MOZE Online Program 5/10~17

11Mon	12Tue		13Wed		14Thu	15Fri	16Sat	17Sun	
MOZE	MOZE	関連サークル	MOZE	関連サークル	MOZE	MOZE	MOZE & VYS		
7:00~8:00 スリヤナマスカーラ Mami	7:00~8:00 スリヤナマスカーラ Mami	10:00~11:00 基礎の練習 ヴィヤガラーサナ 小田原サークルBoh Mami/Mayu	7:00~8:00 スリヤナマスカーラ MAYU	9:30~10:30 ひまわりヨガサークル お子さん連れOK! ママの笑顔に Mami/Yoshiko	7:00~8:00 スリヤナマスカーラ Yosiko	7:00~8:00 スリヤナマスカーラ Mami	7:00~8:00 スリヤナマスカーラ Mami	7:00~8:00 スリヤナマスカーラ Yoshiko	
10:00~11:00 ビギナーフロー 後屈 Ayako	10:00~11:00 ビギナーフロー 前屈 Yoshiko		10:00~11:00 ビギナーフロー Hipオープンング Masami (田中)		10:00~11:00 セラピー 呼吸を楽に Mami	10:00~11:00 セラピー 椅子ワーク Mami	10:00~11:00 基礎の練習 “人生という戦場で 自分に克つということ” 9:20~11:30 座・哲学講座 “マハーバーラタ読本” 12:15~14:15 アンジャーネヤーサナフロー 14:30~16:30 シャバーサナ考察 皆で参加しよう! 自宅WSが受けられる!	10:00~11:00 VanakkamYogaSchoolWS ハタヨガ基礎講座2020@東京	
14:00~15:00 基礎の練習 上半身をスッキリと Asami	14:00~15:00 基礎の練習 下半身をスッキリと Maho		14:00~15:00 深めるクラス 逆転 Mami	11:00~12:00 ヨガサークルスーリヤ スリヤナマスカーラフロー Mami/Yoshiko	14:00~15:00 深めるクラス アシュタンガナマスカーラ Mami	14:00~15:00 深めるクラス ツイスト Mami	14:00~15:00 深めるクラス	13:30~16:00 Vision of Yoga生限定 継続学習第3弾@ZOOM	
	17:00~17:30 Kidsヨガ つながるよ! Masami (田中)			19:00~20:00 ハタヨガ基礎 背骨と呼吸 Mami	19:00~20:00 ハタヨガ基礎 ぐっすり眠れるフロー Mami				

《ご予約&お問い合わせ》

dolphin1969misa@gmail.com 受付担当:美砂