

# Studio MOZE Online Program 5/18~24

| 18Mon   | 19Tue   |   | 20Wed   |   | 21Thu   | 22Fri   | 23Sat                             | 24Sun  |  |
|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------------------|--|--|
| MOZE  | MOZE  | 関連サークル  | MOZE  | 関連サークル  | MOZE  | MOZE  | MOZE                              |  |  |
| 7:00~8:00<br>スリヤナマスカーラ<br>Mami                  | 7:00~8:00<br>スリヤナマスカーラ<br>Mami                    |   | 7:00~8:00<br>スリヤナマスカーラ<br>Mayu                        |   | 7:00~8:00<br>スリヤナマスカーラ<br>Yoshiko                         | 7:00~8:00<br>スリヤナマスカーラ<br>Mami                            | 7:00~8:00<br>スリヤナマスカーラ<br>Mami    | 9:30~10:30<br>オンライン<br>リフレッシュヨガ<br>どなたでもご参加いただけます！ |  |
| 10:00~11:00<br>ビギナーフロー<br>アシュワサンチャラーサナ<br>Ayako | 10:00~11:00<br>ビギナーフロー<br>股関節<br>Yoshiko          | 10:00~11:00<br>基礎の練習<br>小田原サークルBoh<br>Mami/Mayu<br>MOZEメンバーOK | 10:00~11:00<br>ビギナーフロー<br>呼吸を深く<br>Masami (田中)        | 9:30~10:30<br>ひまわりヨガサークル<br>お子さん連れOK!<br>肩こり解消!<br>Mami/Yoshiko | 10:00~11:00<br>オープンClass<br>スリヤナマスカーラ<br>Mami<br>どなたでもOK! | 10:00~11:00<br>オープンClass<br>スリヤナマスカーラ<br>Mami<br>どなたでもOK! | 10:30~11:30<br>プライベートレッスン<br>Mami |  |  |
| 14:00~15:00<br>基礎の練習<br>後屈<br>Asami             | 14:00~15:00<br>基礎の練習<br>アシュタンガナマスカーラ<br>Maho      |   | 11:00~12:00<br>ヨガサークルスーリヤ<br>ヴィヤガラーサナ<br>Mami/Yoshiko |   |   |   |                                   |  | VanakkamYogaSchoolWS<br>ハタヨガ基礎講座2020<br>快適な日常生活のためのヨガ@盛岡<br>11:00~13:00<br>ヨガの基礎的な<br>セルフ・ヒーリングの基礎<br>13:15~15:15<br>疲労回復のための<br>セラピーフロー<br>皆で参加しよう!<br>自宅でWSが受けられる! |
|   | 17:00~17:30<br>Kidsヨガ<br>Smile(^^)<br>Masami (田中) |   |   |   |   |   |                                   |  |  |
|   | 19:00~20:00<br>ハタヨガ基礎<br>疲労回復!<br>Masami (田中)     |   | 19:00~20:00<br>ハタヨガ基礎<br>呼吸を楽に!<br>Mami               |   | 19:00~20:00<br>ハタヨガ基礎<br>ぐっすり眠れるフロー<br>Mami               | 19:00~20:00<br>体験レッスン!<br>ハタヨガ基礎<br>Mami                  |                                   |  |  |

《ご予約&お問い合わせ》

dolphin1969misa@gmail.com 受付担当:美砂