

2024年5月

Yoga - Ekam Sapporo

2024年4月19日8:34作成

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			タイ古式 マッサージ 10:30-12:00 マイソール オープナー 16:00-18:45 ▼ピラティス 19:00-20:00	マイソール 6:30-9:15 ▼ビギナーヨガ 10:00-11:00(MAKO) ▼パワーフロー ビギナー 17:45-19:00 マイソール 19:05-20:25	マイソール オープナー 8:30-11:15 ▼ほぐし& ヨーガ哲学 11:30-12:45 ADVANCE 13:00-14:30	▼アシュタンガヨガ スタートクラス 10:15-11:30(MAKO)
5	6	7	8●	9	10	11
マイソール 9:00-11:15 ▼ヨガニードラ 11:30-12:30	マイソール 7:00-9:15 ▼ヨガのための ピラティス 14:00-15:00 ▼フローヨガ 15:15-16:15	マイソール 6:30-8:50 マイソール 9:00-11:00 パワーフロー75 15:30-16:45 ▼ダイエットヨガ 19:00-20:15(yui)		マイソール 6:30-9:15(marina) ▼中医養生ヨガ 10:00-11:00 (CHIHIRO) ▼ヴィンヤサフロー 19:00-20:00(yui)	マイソール 6:30-9:15(marina) ▼はじめての陰ヨガ 19:00-20:15(yoshie)	ハーフレッド+4 10:00-11:30(satomi) ▼メンテナンスヨガ 11:45-12:45(ayumi)
12	13	14	15	16	17	18
▼ベーシックヨガ 13:30-14:45(ayako) ▼リラックス &瞑想 15:00-16:15(tomoko) ▼ヴェーダータ 16:30-18:00(tomoko)		マイソール 6:30-8:50(marina) マイソール 9:00-11:00(satomi) パワーフロー 開脚 14:00-15:15(saki) マイソール 18:30-20:15	マイソール 7:00-9:45 タイ古式 マッサージ 10:30-12:00 マイソール オープナー 16:00-18:45 ▼ピラティス 19:00-20:00	マイソール 6:30-9:15 ▼ビギナーヨガ 美姿勢 10:00-11:00(yui) ▼ビギナーヨガ 開脚 17:45-18:45 マイソール 18:50-20:25	マイソール オープナー 7:00-10:00 ▼ストレッチ前屈50 18:15-19:05 パワーフロー 後屈 19:15-20:30	マイソール オープナー 7:00-10:40 ▼アーユル ヴェーダヨガ 11:00-12:00(mihoko) タイ古式 マッサージ 12:45-17:30
19	20	21	22	23●	24	25
マイソール オープナー 8:30-11:00 ▼リストラ ティヴヨガ 16:00-17:30(yuki)	マイソール 7:00-9:00 ▼ボディメイク ヨガ 12:30-13:30(saki) マイソール 13:30-15:30	マイソール 6:30-8:50(marina) マイソール 9:00-11:00(satomi) パワーフロー ツイスト 14:00-15:15(saki) ▼運動不足解消 アクティブフローヨガ 19:00-20:15(MAKO)	マイソール 7:00-9:45 タイ古式 マッサージ 10:30-12:00 マイソール オープナー 16:00-18:45 ▼ピラティス 19:00-20:00		マイソール オープナー 7:00-10:00 マイソール 11:30-13:30 ▼ストレッチ前屈50 18:15-19:05 パワーフロー75 19:15-20:30	トシ先生WS ①アーサナWS Asana with Awareness 11:00-13:00 ②座学WS ヴェーダから紐解く 人間の6つの行い パンチャ・ヤグニヤ 14:00-15:30
26	27	28	29	30	31	
トシ先生WS ①マイソール Ashtanga Yoga with Awareness 7:00~(第一部) 9:30~(第二部) ②座学WS ヴェーダから紐解く、 世界平和の マントラ解説と 祈りの意味 14:00-15:30	マイソール 7:00-9:00 マイソール オープナー 18:00-20:15	マイソール 6:30-8:50 マイソール 9:00-11:00 ▼パワーフロー ビギナー 15:30-16:45 ▼はじめてのヴィンヤサ フローヨガ 19:00-20:15	タイ古式 マッサージ 10:30-12:00 マイソール オープナー 16:00-18:45 ▼ピラティス 19:00-20:00 (chihiro)	マイソール 6:30-9:15 ▼ビギナーヨガ 美姿勢 10:00-11:00(yui) ▼フローヨガ 17:45-18:45 マイソール 18:50-20:25	マイソール オープナー 7:00-10:00 ▼筋膜リリース 10:15-11:15 パワーフロー 体幹plus 19:00-20:30	