

1月 ponoyogaスケジュール

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
年始休業	年始休業	年始休業	10:30~11:30 女性のための 骨盤調整ヨガ ♡	10:30~11:30 腸活ヨガ ♡	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ ♡	10:30~11:30 やさしいパワーヨガ ♡	
			13:00以降 ヘッドスパなど 各メニュー選択可能 ♡	13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00以降 ヘッドスパなど 各メニュー選択可能 ♡	13:00以降 ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	
				19:00~20:00 女性のための 骨盤調整ヨガ ♡			
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
10:00~12:00 柔軟クラス テーマ「股関節」 5,000円	定休日	10:30~11:30 癒しのヨガセラピー ♡	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ ♡	10:30~11:30 睡眠力アップ 眠活ヨガ ♡	11:30~12:30 やさしいパワーヨガ ♡	10:30~11:30 女性のための 骨盤調整ヨガ ♡	
13:00~15:00 柔軟クラス テーマ「股関節」 5,000円		13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	14:00~16:00 特別イベント 予祝ヨガ 3,500円	13:00以降 ヘッドスパなど 各メニュー選択可能 ♡	
			19:00~20:00 腸活ヨガ ♡	19:30~20:30 姿勢改善ヨガ ♡			
15日		16日	17日	18日	19日	20日	21日
10:00~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能 ♡	定休日	10:30~11:30 女性のための 骨盤調整ヨガ ♡		10:30~11:30 姿勢改善ヨガ ♡	10:30~11:30 女性のための 骨盤調整ヨガ ♡	10:30~11:30 睡眠力アップ 眠活ヨガ ♡	
		13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00以降 ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00以降 ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	
			19:30~20:30 癒しのヨガセラピー ♡	19:00~20:00 やさしいパワーヨガ ♡			
22日		23日	24日	25日	26日	27日	28日
10:00~ 13:00~ 15:30~ 19:00~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能 ♡	定休日	10:00~ 13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	10:30~11:30 やさしいパワーヨガ ♡	10:30~11:30 女性のための 骨盤調整ヨガ ♡	10:30~11:30 腸活ヨガ ♡	11:30~12:30 癒しのヨガセラピー ♡	
		21:00~21:45 特別講座 ほくしのヨガ オンライン	13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00以降 ヘッドスパなど 各メニュー選択可能 ♡	
			19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ♡	19:00~20:00 眠活ヨガ アロマキャンドル 体験不可			
29日		30日	31日				
10:00~ 13:00~ 15:30~ 19:00~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能 ♡	定休日	10:30~11:30 睡眠力アップ 眠活ヨガ ♡	00:00~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	<p>各メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ●眠活ドライヘッドスパ 60分 ●ヨガ&ヘッドスパ 100分 ●プライベートヨガ(4名まで) 75分 <p>土日のみ予約時に時間を 入力してください(*^^*)</p>			
		13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能					
		19:00~20:00 腸活ヨガ ♡					