

定休日:火曜日

詳細はこちら

	月	水	木	金	土	日
6:00-6:45	オンライン可 朝ヨガ & 呼吸法	オンライン可 朝ヨガ & 呼吸法		オンライン可 朝ヨガ & 呼吸法	オンライン可 朝ヨガ & 呼吸法	
7:00-8:00	瞑想 サットサンガ	瞑想 サットサンガ	PUJA	瞑想 サットサンガ	瞑想 サットサンガ	瞑想 サットサンガ
9:30-10:15	やさしい ヨガ	やさしい ヨガ	やさしい ヨガ	やさしい ヨガ	8:30-10:00 オープン	9:00-10:00 やさしい ヨガ
10:30-12:00	オープン	ビギナー	オープン	ビギナー	ビギナー	English Open
16:00-17:30		オープン			ビギナー	オープン
18:00-19:00		瞑想 サットサンガ				瞑想 サットサンガ
20:00-21:00	オンライン可 夜ヨガ & 瞑想		オンライン可 夜ヨガ & 瞑想			