

8月

2024

クラス75分¥1,500。10回分回数券は6ヶ月有効13,000円、8ヶ月有効14,000円です。(期限延長なし) 坐禅会月2回¥500/回。プライマリー120分¥2,400。ご予約は右のQRコードからスタジオHPへ。各種RYT専門講座へのお申込みは同様にマタンギヨガスクールHPへ。どなたでも受けられます。詳細はスクールHPをご覧ください。7/27-8/10は夏休み企画でInstagram Liveにて20分の瞑想シリーズ開催。Instagramを見られる方はどなたでも無料で参加できます♡



スタジオHP



スクールHP

9月						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Instagram

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3
5:35~5:55 Instagram Live瞑想 eko*/	5:35~5:55 Instagram Live瞑想 naoko/	5:35~5:55 Instagram Live瞑想 YokoH kaduko/	5:35~5:55 Instagram Live瞑想 YokoH/	5:35~5:55 Instagram Live瞑想 はるな/ 8:45-10 アーサナ101 YokoH/10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ Sachiko	5:35~5:55 Instagram Live瞑想 真来/20~21:15 デトックス Sachiko	5:35~6:55 Yin瞑想 Egaku/7-8:15 パワーフローヨガ Kaori/9-16:40 RYT200土曜コース/9:30-10:45 はじめてのヨガ Emma
4	5	6	7	8	9	10
●5:35~5:55 Instagram Live瞑想 Bhakti Rie/ 7:00~ マタンギシャウチャ/10~11:15 ハタヨガフロー Sachiko	5:35~5:55 Instagram Live瞑想 Kayo/8~10 プライマリーレッド Sachiko/ 10:15-11:30 はじめてのヨガ YokoH/20~21:15 はじめてのピラティス Sachiko	5:35~5:55 Instagram Live瞑想 村松諒子/ 9~16:40 RYT200火曜コース/10~11:15 禅僧によるインド伝統ヨガ Egaku	5:35~5:55 Instagram Live瞑想 YokoH/5:35~6:05 Yin瞑想 YokoH/ 9:30~10:45 ハタヨガ Basic Sachiko/20-21:15 美姿勢ヨガ Kiri	5:35~5:55 Instagram Live瞑想 羽賀浩規/ 8:45-10 アーサナ101 YokoH/ 10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ Sachiko	5:35~5:55 Instagram Live瞑想 Mami/10~11:15 産後ヨガ Sachiko/20~21:15 アロマ陰陽ヨガ Sachiko	5:35~5:55 Instagram Live瞑想 Sachiko (最終日) /お盆休み (~7/15) /七日盆
11	12	13	14	15	16	17
お盆休み (~7/15)	お盆休み (~7/15)	お盆休み (~7/15)	盆施餓鬼お盆休み (~7/15)	お盆休み (~7/15)	7:30~8:15 ハタヨガフロー Sachiko/10~11:15 マタニティヨガ Sachiko	5-6:15 ほほえみ坐禅会/5:35~5:55 Yin瞑想 Sachiko/7-8:15 ハタヨガ Basic Sachiko/9~16:40 RYT200土曜コース/20~21:15 キャンドルリットヨガ YokoY
18	19	20	21	22	23	24
7:15~8:30 朝ヨガ Sachiko/9~10:15 陰陽ヨガ YokoH/10:40-11:50 (80分) トゥリヨガ Ayaka	8-10 プライマリーレッド Sachiko/10:15-11:30 はじめてのヨガ YokoH/ 20~21:15 はじめてのピラティス Sachiko	●9~16:40 RYT200火曜コース/	5:35~6:05 Yin瞑想 / 9~11:30 呼吸法フォローアップ講座/20-21:15 美姿勢ヨガ Kiri	8:45-10 アーサナ101 YokoH/10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ Sachiko	10~11:15 産後ヨガ Sachiko/20~21:15 ヒーリングスローフローヨガ Katsumi	●5:35~5:55 Yin瞑想 Sachiko/7-8:15 パワーフローヨガ Kaori/ 9~16:40 RYT200土曜コース
25	26	27	28	29	30	31
5-6:15 ほほえみ坐禅会/ 7:15-8:30 朝ヨガ Sachiko/9~10:15 はじめてのヨガ Emma/ 10:30~11:45 陰陽ヨガ YokoH	8-10 プライマリーレッド Sachiko/10:15-11:30 はじめてのヨガ YokoH/ 20~21:15 はじめてのピラティス Sachiko	9~16:40 RYT200火曜コース/10~11:15 禅僧によるインド伝統ヨガ Egaku	5:45~6:05 Yin瞑想 YokoH/9:30~10:45 ハタヨガ Basic Sachiko/ 20-21:15 美姿勢ヨガ Kiri	8:45-10 アーサナ101 YokoH/10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ Sachiko	10~11:15 マタニティヨガ Sachiko	5:35~6:55 Yin瞑想 Sachiko/7-8:15 パワーフローヨガ Kaori/ 9~16:40 RYT200土曜コース/20-21:15 キャンドルリットヨガ YokoY

8/4 日曜日朝7時より『マタンギシャウチャ』：年2回の大掃除です。2時間ほどで、お世話になっている本堂と和室と備付道具、ヨガ道具をきれいにします。お時間ある方、ぜひご参加ください。