

荻窪スタジオ5F (定員18名)

〒167-0043 東京都 杉並区 上荻 1-5-8 直長ビル

| | 12/29(水) | 12/30(木) | 12/31(金) | 1/1(土) | 1/2(日) | 1/3(月)新月 | 1/4(火) |
|----------------------|--|---|--|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---|
| 7:00 から 9:00 | モモ 早朝マイソール クラス +zoom | モモ 早朝マイソール クラス +zoom | モモ 早朝マイソール クラス +zoom | モモ 早朝マイソール クラス +zoom | モモ 早朝マイソール クラス +zoom | モモ フルヴィンヤース・ レッド +zoom | モモ 早朝マイソール クラス +zoom |
| 10:30 から 13:30 | モモ ヨガセラピーと バンダ +zoom チケット 2枚 | モモ ハーフ以降の 弱点克服 WS +zoom チケット 2枚 | モモ 108回太陽礼拝 +α +zoom チケット 2枚 | | | | モモ ヨギーのための 仏教講座 +zoom チケット 2枚 |

荻窪スタジオ 3F (定員11名)

〒167-0043 東京都 杉並区 上荻 1-5-8 直長ビル

| | 12/29(水) | 12/30(木) | 12/31(金) | 1/1(土) | 1/2(日) | 1/3(月)新月 | 1/4(火) |
|----------------------|----------------------------------|----------------------|-------------------|--------|--------|----------|---------------------------|
| 10:30 から 12:00 | タナカユキ マイソールクラス | 桶田弥里 陰ヨガ 体の使い方 | タナカユキ マイソールクラス | | | | Mari.T マイソール初級 |
| 13:00 から 14:30 | 桑原由佳 リラックスヨガ セラピー +zoom | | | | | | 桶田弥里 陰ヨガ 骨盤と 背骨の連動性 |

表参道スタジオ 1F (定員13名)

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 5-4-7-3

| | 12/29(水) | 12/30(木) | 12/31(金) | 1/1(土) | 1/2(日) | 1/3(月)新月 | 1/4(火) |
|----------------------|---|--|----------------------------------|--|--|--|--------|
| 10:30 から 12:00 | あゆみ マイソール | フミエ マイソール | Joey/ジョーイ (日英) Bakasana WS | モモ 10:30-13:30 ハンドスタンドへの 扉 +zoom チケット 2枚 | モモ 10:30-13:30 後屈を 得意ポーズに! +zoom チケット 2枚 | モモ 10:30-13:30 ジャンプバック &More +zoom チケット 2枚 | |
| 13:00 から 14:30 | | Joey/ジョーイ (日英)Pincha mayurasana WS | | | | | |
| 15:00 から 18:00 | モモ アシュタンガヨガ Intensive Study Course (全5日間、¥66,000) +zoom(zoom14 クラスパスの対象外)、修了証発行 | | | | | | |

世田谷スタジオ (定員 11名)

〒156-0044 東京都世田谷区赤堤4丁目 3-7

| | 12/29(水) | 12/30(木) | 12/31(金) | 1/1(土) | 1/2(日) | 1/3(月)新月 | 1/4(火) |
|----------------------|---|---------------------------------|----------|--------|--------------------------------|---|--------|
| 7:30 から 9:30 | あおい 8:45-10:00 アシュタンガの為の 陰ヨガ +zoom | あゆみ マイソール | | | | | |
| 10:30 から 12:00 | あおい フル+ セカンドちょこっと +zoom | あゆみ YOGA と身体と こころの関係性 | | | | あおい 10:30-11:45 アンチエイジング 陰ヨガ +zoom | |
| 13:00 から 14:30 | ナミ ヴィンヤサヨガ +陰ヨガ +zoom | ナミ やさしい太陽礼拝 +陰ヨガ +zoom | | | ナミ 陽シークエンス +陰ヨガ +zoom | あおい ハーフ+α +zoom | |
| 15:30 から 17:00 | | | | | | ナミ 陽シークエンス +陰ヨガ +zoom | |

九段飯田橋スタジオ1F (定員23名)

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 2-14-1 文弘社ビル 2F

| | 12/29(水) | 12/30(木) | 12/31(金) | 1/1(土) | 1/2(日) | 1/3(月)新月 | 1/4(火) |
|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 7:30 から 9:30 | リサ マイソール +zoom | リサ マイソール +zoom | あゆみ マイソール | ショウゴ マイソール | Mari.T マイソール初級 | | リサ マイソール +zoom |
| 10:30 から 12:00 | リサ 陰ヨガ +zoom | リサ 陰ヨガ +zoom | あゆみ フルプライマリー レッド +zoom | ショウゴ フルプライマリー | Mari.T フルプライマリー | タナカユキ ハーフプライマリー +呼吸法 | リサ 陰ヨガ +zoom |
| 13:00 から 14:30 | | | たつろう クリスタルボール &陰ヨガ | たつろう ハーフプライマリー +zoom | | あや アシュタンガ初級 +zoom | |
| 15:30 から 17:00 | | | | たつろう クリスタルボール &陰ヨガ | | | あや ハーフから先を 克服しよう +zoom |