



4月 APRIL 2024



クラスの予約はその週の金曜日13:00までにMAILでお問い合わせ下さい。

bravo.ryoko@gmail.com

●new moon 新月START⇒身体の『浄化』『解毒』に最適！新しい事をスタートするのも良い！

○full moon 満月ACCOMPLISH⇒身体が何でも吸収し易く、太り易い。胸の中の思いが満ち溢れ、感情的・衝動的になり易い



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6 魚座♰ くるぶしから下 YOGA's anatomy
		◉last quarter		清明		
7	8	9	10	11	12	13 双子座♊ 肩・腕・手 自分を変える教室
		●new moon				
14	15	16				
		◉first quarter 春土用入り～			穀雨	
21 マインドフルネス 10時～ Men's yoga	22	23	24			27 心理とヨガ 14:30-16:30 自分を変える教室
			○full moon			
28 ゆるクラ 14:30～16:30	29	30				



5月 MAY 2024



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4 魚座♰ くるぶしから下 YOGA's anatomy
			◉last quarter			
5 Men's yoga 15:00～16:30 立夏	6	7	8	9	10	11 蟹座♏ 肺から胆嚢 自分を変える教室
			●new moon			
12	13	14	15	16	17	18 天秤座♎ 腰・腎臓・膀胱 YOGA's anatomy
			◉first quarter			
19 マインドフルネス 10時～	20	21	22	23	24	25 心理とヨガ 14:30-16:30 自分を変える教室
	小満			○full moon		
26 ゆるクラ 14:30～16:30	27	28	29	30	31	
					◉last quarter	