



12月 2024 DECEMBER



クラスの予約はその週の金曜日13:00までにメール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 ○full moon	2	3	4	5	6	7 魚座♰ YOGA's anatomy 大雪
8	9 ○first quarter	10	11	12	13	14 双子座♊ 肩・腕・手 自分を変える教室
15 マインドフルネス 10時～ ●new moon	16	17	18	19	20	21 yogaお休み 冬至
22 ゆるクラ 14:30～16:30	23 ○last quarter	24	25 	26	27	28 射手座♏ 太腿 自分を変える教室
29	30	31 ●new moon	今年もありがとうございました。			



1月 JANUARY 2025



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 	2	3	4 魚座♰ くるぶしから下 YOGA's anatomy
5 Men's yoga 15:00～16:30 小寒	6	7 ○first quarter	8	9	10	11 双子座♊ 肩・腕・手 自分を変える教室
12	13 成人の日	14 ○full moon	15	16	17 冬土用入り	18 乙女座♍ 消化器官 YOGA's anatomy
19 マインドフルネス 10時～	20 大寒	21	22 ○first quarter	23	24	25 射手座♏ 太腿 自分を変える教室
26 ゆるクラ 14:30～16:30	27	28	29 ●new moon	30	31	