



1月 JANUARY 2026



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にも良い！

○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 yogaお休み ○full moon
4 mens yoga お休み	5 小寒	6	7	8	9	10 天秤座♀ 腰・腎臓・膀胱 自分を変える教室
11 ●first quarter	12 成人の日	13	14	15	16	17 山羊座♂ 膝・皮膚・骨 YOGA's anatomy
18 マインドフルネス 10時～	19	20	21	22	23	24 心理とヨガ 14:30-16:30 自分を変える教室
25 ゆるクラ 14:30～16:30	26 ●new moon	27 大寒	28	29	30	31 蟹座♀ 肺から胆嚢 自分を変える教室
	●last quarter					