



## 2月 FEBRUARY 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
<b>1</b> <b>Men's yoga</b> 15:00~16:30	2	3		4	5	<b>7</b> <b>天秤座♀</b> 腰・腎臓・膀胱 YOGA's anatomy
	○full moon	節分	立春大吉			<b>14</b> <b>山羊座♑</b> 膝・皮膚・骨 自分を変える教室
8	9	10	11	12	13	<b>15</b> <b>マインドフルネス</b> 10時～
	○last quarter		建国記念日			<b>21</b> <b>牡羊座♈</b> 頭頂部から鼻 YOGA's anatomy
<b>22</b> <b>ゆるクラ</b> 14:30~16:30	<b>23</b> 天皇誕生日	24	25	26	27	<b>28</b> 心理とヨガ 14:30-16:30 自分を変える教室
	○first quarter			雨水		

## 3月 March 2026

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<b>1</b> <b>Men's yoga</b> 15:00~16:30	2	3	4	5	6	<b>7</b> <b>蠍座♏</b> 生殖器・尿路 YOGA's anatomy
		○full moon			啓蟄	<b>14</b> <b>山羊座♑</b> 膝・皮膚・骨 自分を変える教室
8	9	10	11	12	13	<b>15</b> <b>マインドフルネス</b> 10時～
			○last quarter			<b>21</b> <b>牡牛座♉</b> 顎から首 YOGA's anatomy
<b>22</b> <b>ゆるクラ</b> 14:30~16:30	23	24	25	26	27	<b>28</b> 心理とヨガ 14:30-16:30 自分を変える教室
				●new moon	春分の日	<b>29</b> 30
				○first quarter		31

