



# 4月 APRIL 2026

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<br>蠍座♏<br>生殖器・尿路<br>YOGA's anatomy   |
|                                      |     |     |     | ○full moon |                     |  |
| 5<br>Men's yoga<br>15:00~16:30<br>清明 | 6   | 7   | 8   | 9          | 10                  | 11<br>水瓶座♒<br>下腿(膝~足首)<br>自分を変える教室     |
|                                      |     |     |     |            | ○last quarter       |  |
| 12                                   | 13  | 14  | 15  | 16         | 17                  | 18<br>牡牛座♉<br>顎から首<br>YOGA's anatomy   |
|                                      |     |     |     |            | 春土用入り~<br>●new moon |  |
| 19<br>マインドフルネス<br>10時~               | 20  | 21  | 22  | 23         | 24                  | 25<br>心理とヨガ<br>14:30-16:30<br>自分を変える教室 |
|                                      |     |     |     |            | ○first quarter      |  |
| 26<br>ゆるクラ<br>14:30~16:30            | 27  | 28  | 29  | 30         |                     |  |



# 5月 MAY 2026

| SUN                                 | MON | TUE  | WED | THU | FRI | SAT                                       |
|-------------------------------------|-----|--|-----|-----|-----|---|
|                                     |     |  |     |     | 1   | 2<br>蠍座♏<br>YOGA's anatomy<br>○full moon  |
| 3<br>Men's yoga<br>15:00~16:30      | 4   | 5<br><br>立夏 | 6   | 7   | 8   | 9<br>水瓶座♒<br>下腿(膝~足首)<br>自分を変える教室         |
|                                     |     |  |     |     |     |   |
| 10<br>○last quarter                 | 11  | 12   | 13  | 14  | 15  | 16<br>牡牛座♉<br>顎から首<br>YOGA's anatomy      |
| 17<br>マインドフルネス<br>10時~<br>●new moon | 18  | 19   | 20  | 21  | 22  | 23<br>心理とヨガ<br>自分を変える教室<br>○first quarter |
| 24/31<br>ゆるクラ<br>14:30~16:30        | 25  | 26   | 27  | 28  | 29  | 30<br>射手座♏<br>自分を変える教室<br>○full moon      |

