

Studiomonk Online Session

MARCH 2023

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1 6:30-7:00 Morning yoga (RYO)	2 5:40-6:00 Morning meditation (ENA)	3	4 8:00-8:30 Pilates (KEI)	5 6:30-7:00 Morning yoga (RYO)
6	7 14:00-14:30 Yoga for recharge (ENA)	8 6:30-7:00 Morning yoga (RYO)	9 5:40-6:00 Morning meditation (Ena)	10 9:30-10:00 太陽礼拝 (KEI)	11 8:00-8:30 Pilates (KEI)	12 9:30-10:00 わたしを愛する (ヨガと瞑想) (TOMOKO)
13	14 14:00-14:30 Yoga for recharge (ENA)	15 6:30-7:00 Morning yoga (RYO)	16 5:40-6:00 Morning meditation (Ena)	17	18	19 6:30-7:00 Morning yoga (Ena)
20	21	22 6:30-7:00 Morning yoga (RYO)	23	24	25 8:00-8:30 Pilates (KEI)	26 9:30-10:00 わたしを愛する (ヨガと瞑想) (TOMOKO)
27	28	29 6:30-7:00 Morning yoga (RYO)	30	31 9:30-10:00 太陽礼拝 (KEI)		

ガイドが春の旅に出るため、スケジュールされたクラスが少なくなっていますが、旅先から不定期配信予定ですのでお楽しみに。

zoom を使用して開催します。5分前より入室していただけます。

チケット購入の際の返信メールに記載されている ID、PW にてジョインしてください。

アンリミテッドパス、ドロップインでチケットをご購入された方はアーカイブされたセッションを1週間ご視聴いただけます。

リンクはセッション後、ご登録のメール宛てにお届けいたします。