

[News] 携帯サイトからもスケジュールの確認ができます。 <http://utl.me/>
 【新クラススタート!】星覚先生の”坐禅”(土)20日10:00-11:30レギュラークラスが始まります。今月は20日のみ開催。
 星覚先生の朝・坐禅クラス、”暁天坐禅”(月-金)6:30-8:30※暁天坐禅はオリジナルのチケットが必要です。詳しくはHP
 YUKAKO先生が帰ってきます! 22日(月)13:00-19:00-YASUE→YUKAKO

【内容の変更】

(月)11:00-12:20NATSUKO Hatha Flowに変更。
 (火)11:00-12:20YUJI Vinyasaに変更。

★は代講・休講のあるクラスです。

【休講】

(日)21日 5Fレギュラークラス終日休講。
 (火)2日,23日,30日9:20-10:40REBECCA休講。

【代講】 Please visit our Website for more information.

KAZUYA渡印のため(火)14:30~Ashtangaクラス→KENGO代講。

(月)8日,15日GO→YUUKA/22日18:30-19:50HIKARU→MANA Hatha Flow

22日13:00-14:20YASUE→YUKAKO/22日19:00-20:20YASUE→YUKAKO

(火)14:30-15:50KAZUYA→KENGO

(水)24日20:30-21:50ANUPAMA→S.MAYUMI/17日,24日16:30-17:50JANE→KENGO

(木)11日11:00-12:20S.MAYUMI→REIKO/11日13:00-14:20JUNKO→YUUKA初級

(金)5日11:00-12:20REBECCA→YUUKA 初級/12日14:30-15:50ACO→TAKAKO/12日19:00-20:20KEIKO→YUUKA初級・16:30-17:50GO→YUUKA 初級

19日,26日11:00-12:20REBECCA→MANA Hatha Flow

(日)14日12:00-13:20S.MAYUMI→REIKO

【チャリティークラス】詳しくはHPでご確認ください。

15日(月),16日(火)Jivamukti /Padmini レギュラークラスです。チケットをご利用頂けます。

18日(木)Jules WSの為休講。

4F Schedule / スケジュール

4F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
6:30~ 10:00	Ashtanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon days off (3/1, 16, 30)				
10:40~ 12:00	Ashtanga Yoga All Level *English/日本語 KRANTI	Sivananda Yoga All Level *English/日本語 HIKARU (90min.)	Hatha All Level YASUE 90min.	Ashtanga Yoga All Level *English/日本語 KRANTI	Hatha Flow All Level *English/日本語 TOMOKO
12:40~ 14:00	Beginner 初級 COW	Anusara Inspired All Level アスラ インスパイアード MAKIKO	Beginner 初級 YURIE	TT1 12:30-16:00	Anusara Inspired All Level アスラ インスパイアード MAKIKO
14:30~ 15:50	Intermediate 中級 COW	Ashtanga Yoga All Level KENGO ★	Beginner 初級 YUI		Yin and Yang All Level 陰陽ヨガ ACO ★
16:30~ 17:50	Hatha Flow All Level *English/日本語 KANAE	Hatha Flow All Level NAOKO	Gentle Hatha Vinyasa All Level *English/日本語 JANE	Yin Yoga All Level 陰ヨガ TAKAKO	Kripalu All Level クリパルヨガ GO
18:30~ 19:50	Sivananda Yoga All Level *English/日本語 HIKARU (90min.) ★	Hatha Vinyasa Basic Level TSUGUMI	Advanced 上級 *English KRANTI	Intermediate 中級 TAKAKO	TT2 17:00-21:00
20:30~ 21:50	Yin and Yang All Level 陰陽ヨガ RIE	Yin Yoga All Level 陰ヨガ YURIE	Introductory 入門 ANUPAMA ★	Hatha Flow All Level COW	

	Sat	Sun
9:00~ 10:20		Beginner 初級 REIKO
10:40~ 12:00	Yin and Yang All Level 陰陽ヨガ RIE	Hatha Flow All Level MAYUMIK
12:20~ 13:40	Beginner 初級 MAKIKO	Intermediate 中級 MAYUMIK
14:30~ 15:50	WS *詳しくはHPで	TT1 14:30-18:00
16:30~ 17:50		

5F Schedule / スケジュール

5F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
6:30~ 8:30	暁天坐禅/ 直堂 星覚 Morning Zazen Led by Seigaku 新月・満月の日はお休みです。Moon days off (3/1, 16, 30) 3月26日(金)、29(月)、31(水)休講				
9:20~ 10:40		Kundalini&Meditation *English REBECCA ★	Manaha Yoga 愛花ヨガ MANA		
11:00~ 12:20	Hatha Flow All Level NATSUKO	Vinyasa All Level YUJI	Ashtanga Yoga Basic *English/日本語 KENGO	Relax & Renew All Level MAYUMIS ★	Kundalini& Meditation *English REBECCA ★
13:00~ 14:20	Hatha All Level YASUE ★	Hatha All Level *English/日本語 YUKI	Hatha All Level *English/日本語 YUKI	Hatha Flow All Level *English/日本語 JUNKO ★	Beginner 初級 NAOKO
15:00~ 16:20	Hatha Beginner Charity Class チャリティ ★	Hatha Beginner Charity Class チャリティ ★	Hatha Beginner Charity Class チャリティ	Hatha Beginner Charity Class チャリティ ★	Hatha Beginner Charity Class チャリティ
17:00~ 18:20	Intermediate 中級 GO ★	Relax & Renew All Level REIKO	Hatha Beginner Charity Class チャリティ	Hatha Vinyasa All Level *English/日本語 KENGO	Green Yoga All Level *English/日本語 MASA
19:00~ 20:20	Beginner 初級 YASUE ★	Beginner 初級 *English KRANTI	Hatha All Level NARUSE	Intermediate 中級 NAOTO	Hatha Blend All level KEIKO *English/日本語 ★

	Sat	Sun
10:00~ 11:30	坐禅 / Zazen 入門 星覚 / Seigaku ★20日のみ	瞑想とヨガ MIO 90min. ★
12:00~ 13:20		Introductory 入門 MAYUMIS ★
14:00~ 15:20	TT3 13:00-20:00	Hatha Beginner Charity Class チャリティ ★
16:00~ 17:20		