

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2012.Februaryスケジュール

4F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri		Sat	Sun
6:30~ 10:00	Ashtanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon days off					9:00~ 10:20	Yin & Yang RIE ★	瞑想と呼吸 KISHI
10:40~ 12:00	Ashtanga KRANTI ★	Sivananda HIKARU 90min. ★	Hatha Flow TOMOKO ★	Ashtanga KRANTI ★	Maternity JUNE (マイヤース純) 90min.	10:40~ 12:00	Hatha YUKI ★	Hatha Flow MAYUMIK
12:40~ 14:00	初級 (Beginner) COW	Anusara Inspired MAKI	Prana Movement YURIE	TT1 12:30 ~ 16:00	Anusara Inspired MAKI	12:20~ 13:40	Hatha YUKAKO	入門 (Introduction) HIRO
14:30~ 15:50	Deep Relaxation COW	Ashtanga KAZUYA	初級 (Beginner) YUI		Yin & Yang ACO	TT2 14:30 ~ 18:30	TT1 14:30 ~ 18:00	
16:30~ 17:50	Yin & Yang RIE ★	Hatha Flow NAOKO	Hatha Flow JANE ★	Yin Yoga TAKAKO	Kriparu GO			
18:30~ 19:50	Sivananda HIKARU 90min. ★	Taoist Yoga MILES ★	上級 (Advance) KRANTI ★	中級 (Intermediate) TAKAKO	Jivamkti PADMINI 95min ★			
20:30~ 21:50	入門 (Introduction) YUUKA	Yin Yoga YURIE	Hatha Blend KEIKO	Hatha Flow COW	入門 (Introduction) YUUKA			

★: ENGLISH SPEAKER

【休館日】Closed

2月8日(水)22日(水)

【向井田みお先生によるシヴァラートリ/シヴァ神の夜】

※以下のクラスはレギュラークラスです。通常のチケットで参加できます。

2月19日 Sunday	9:00-11:00	サンスクリット語で正しく学ぶ！アーサナとマントラ
2月20日 Monday	13:00-14:00	Yoga的集！「サトサンガ」
2月20日 Monday	16:00-17:30	ケーナウバニシャッド
2月20日 Monday	19:00-21:00	シヴァラートリ(シヴァ神の夜)の特別イベント
2月21日 Tuesday	7:00-8:30	シヴァラートリ(シヴァ神の夜)明け初早朝瞑想

【News!】

UTLで2月26日に行われるレギュラークラスを受講料はWORLD YOGA DAY事務局を通して、

REPORTERS WITHOUT BORDERSへ送られます。

【代講】

2月1日 Wednesday	13:00-14:20	KAORI	→	KENGO	Ashtanga
2月3日 Friday	11:00-12:20	YUKAKO	→	MAKI	Vinyasa Flow
2月4日 Saturday	10:40-12:00	YUKI	→	MAKI	Vinyasa Flow
2月7日 Tuesday	13:00-14:20	YUKI	→	TOMOKO	Hatha Basic
2月7日 Tuesday	14:30-15:50	KAZUYA	→	HIRO	Ashtanga
2月14日 Tuesday	14:30-15:50	KAZUYA	→	MAKI	Vinyasa Flow
2月15日 Wednesday	13:00-14:20	KAORI	→	HIRO	Ashtanga
2月16日 Thursday	20:40-22:00	HIROSHI	→	YUKI	瞑想と呼吸
2月17日 Friday	19:00-20:20	KEIKO	→	YUKI	Hatha
2月23日 Thursday	20:40-22:00	HIROSHI	→	YURIE	瞑想と呼吸
2月24日 Friday	14:30-16:00	ACO	→	MAKI	Yin & Yang
2月24日 Friday	19:00-20:20	KEIKO	→	YUKI	Hatha
2月26日 Sunday	9:00-10:20	KISHI	→	TOMOKO	瞑想と呼吸
2月27日 Monday	13:00-14:20	NARUSE	→	YURIE	Prana Movement
2月29日 Wednesday	13:00-14:20	KAORI	→	KENGO	Ashtanga
2月29日 Wednesday	20:30-21:50	KEIKO	→	YURIE	Hatha Blend

【休講】

2月20日 Monday	13:00-14:20	NARUSE
2月20日 Monday	17:00-18:20	GO
2月20日 Monday	20:40-22:00	MILES
2月29日 Wednesday	9:00-10:40	MANA

【Charity休講】

2月5日 Sunday	11:20-12:50	Charity
2月20日 Monday	15:00-16:20	Charity
2月20日 Monday	19:00-20:20	Charity

Open Class・休講・代講情報はHPをごらんください

5F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri		Sat	Sun
9:20~ 10:40	Yoga Sutra を学ぶ NAO		Manaha Yoga MANA	Yoga Conditioning MILES ★	Hatha Vinyasa TSUGUMI	9:30~ 11:00	瞑想と呼吸 HIROSHI 第1週目開催	
11:00~ 12:20	Hatha Flow NATSUKO	Vinyasa Basic YUJI	OM YOGA MAYUMI・S ★	入門 (Introduction) MAYUMI・S ★	Hatha YUKAKO	11:30~ 12:50	TT3 12:00 ~ 19:00	Charity
13:00~ 14:20	インドの 観智 成瀬貴良	Hatha Basics YUKI ★	Ashtanga Beginner KAORI	Charity	初級 (Beginner) NAOKO			
15:00~ 16:20	Charity	Charity	Vinyasa Flow MASA	Charity	Charity			
17:00~ 18:20	中級 (Intermediate) GO	Hatha REIKO	Hatha KENGO ★	Hatha Vinyasa KENGO ★	Ashtanga Beginner HIRO			
19:00~ 20:20	Charity	初級 (Beginner) KRANTI ★	Hatha NARUSE 90min.	中級 (Intermediate) NAOTO	Hatha Blend KEIKO			
20:40~ 22:00	Gentle Vinyasa MILES ★	Yoga Conditioning IGA		瞑想と呼吸 HIROSHI	Relax & Renew REIKO			