

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2017.February

SF	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
6:30~10:00	Ashtanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon days off					6:00~10:20	やさしいYOGAと瞑想 COW 第4土曜のみ岸内行
10:40~12:00	Ashtanga KRANTI ★	Sivananda HIKARU 90min.	Hatha Flow TOMOKO	Ashtanga KRANTI ★	Jivamkti PADMINI 95min	10:40~12:00	Hatha Flow MAYUMIK
12:40~14:00	Hatha COW	Shri Hart Yoga MAKI	【NEW】 Hatha & Restorative Yoga REIKO	TT1 12:30 ~ 18:00	Shri Hart Yoga MAKI	12:20~13:40	初級 MAYUMI-S
14:30~18:30	Deep Relaxation COW	AsanaFlow KAZUYA	Hatha Vinyasa MANA		Yin & Yang ACO	TT3 12:00 ~ 18:00	TT1 14:30 ~ 18:00
18:30~17:30	Yin & Yang RIE	やさしいYogaと瞑想 YURIE	Hatha for meditation HIKARU	Yin Yoga TAKAKO	Traditional Yoga GOZU		
18:30~18:30	入門 YUUKA	Hatha All Level	上級 KRANTI ★	中級 TAKAKO	Hatha KENGO		
20:30~21:00	【NEW】 Hatha Vinyasa 初級 YURIKA	Yin Yoga YURIE		Hatha Flow COW	Ashtanga HIRO		

★: CLASS in ENGLISH

【休館日】Closed

2月11日(土)、26日(日)

【月に一度のレギュラークラス】

『瞑想と呼吸』第1土曜日 2月4日 9:20-10:40 HIROSHI  
 『がんフレンズヨガ』第2月曜日 2月13日 14:20-15:40 TAKAKO  
 『Isha yoga』第3土曜日 2月16日 18:20-19:40 WAKA  
 『Sunday アーユルヴェーダ』1月1日曜 2月は開催なし

【クラスが変わります】

月曜 15:00-16:20 初級/AMI → 女性のためのYOGA  
 金曜 16:30-17:50 Kripalu/GOZU → Traditional Yoga

【クラス時間変更します】

Hatha&Restorative/REIKO 金曜20:40-22:00 SF → 水曜12:40-14:00

【NEWクラス】

月曜 17:00-18:20 ハタ・ヨーガ・ブラディビカー/ NARUSE  
 月曜 20:30-21:50 Hatha Vinyasa初級/YURIKA  
 水曜 12:20-13:40 GYROKINESIS/ MALAYA

【代講】

2月1日 Wednesday	10:40-12:00	TOMOKO	→	RIE	Yin & Yang
2月2日 Thursday	10:20-11:40	SHUICHIRO	→	RIE	Yin & Yang
2月2日 Thursday	17:00-18:20	KENGO	→	MANA	Hatha Vinyasa
2月3日 Friday	12:20-13:40	SHUICHIRO	→	TAKAKO	Hatha
2月3日 Friday	18:30-19:50	KENGO	→	MANA	Hatha Flow
2月4日 Saturday	16:00-17:20	TOMOKO	→	COW	はじめてのYOGA
2月7日 Tuesday	13:00-14:20	YUKI	→	ACO	Hatha Flow
2月7日 Tuesday	17:00-18:20	REIKO	→	RIE	Yin & Yang
2月7日 Tuesday	16:30-17:50	YURIE	→	COW	やさしいYOGAと瞑想
2月7日 Tuesday	18:30-19:50	Hatha All Level	→	RIE	Hatha Vinyasa
2月7日 Tuesday	20:30-21:50	YURIE	→	YUUKA	Yin Yoga
2月8日 Wednesday	10:40-12:00	TOMOKO	→	REIKO	Hatha Flow
2月8日 Wednesday	15:00-16:20	MAYUMI-S	→	MAKI	Hatha Flow
2月9日 Thursday	10:20-11:40	SHUICHIRO	→	YUUKA	Yin & Yang
2月9日 Thursday	17:00-18:20	KENGO	→	MANA	Hatha Flow
2月10日 Friday	12:20-13:40	SHUICHIRO	→	TAKAKO	Hatha
2月10日 Friday	11:00-12:20	YUKAKO	→	MAKI	Hatha(中級)
2月10日 Friday	16:30-17:50	GOZU	→	MAYUMIK	Hatha
2月10日 Friday	18:30-19:50	KENGO	→	SATORI	Hatha
2月10日 Friday	19:00-20:20	KEIKO	→	RIE	Hatha Vinyasa
2月10日 Friday	20:40-22:00	KEIKO	→	MAYUMIK	Restorative Yoga
2月13日 Monday	18:30-19:50	YUUKA	→	YURIKA	入門
2月14日 Tuesday	13:00-14:20	YUKI	→	SATORI	Hatha(中級)
2月14日 Tuesday	17:00-18:20	REIKO	→	RIE	Yin & Yang
2月14日 Tuesday	18:30-19:50	Hatha All Level	→	RIE	Hatha Vinyasa
2月15日 Wednesday	10:40-12:00	TOMOKO	→	REIKO	Hatha Flow
2月15日 Wednesday	14:30-15:40	MANA	→	GOZU	Hatha
2月17日 Friday	11:00-12:20	YUKAKO	→	MAKI	Hatha(中級)

Open Class・休講・代講情報はHPをごらんください

4F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:20~11:40	Yoga Sutra を学ぶ NAO		Charity	Hatha SHUICHIRO	入門 HIRO	8:20~10:40	瞑想と呼吸 HIROSHI 第1週目開催
12:20~13:40	Charity		【NEW】 Gyrokinesis MALAYA	Charity	Hatha SHUICHIRO	11:00~12:20	Hatha COW
14:20~16:40	がんフレンズ Yoga TAKAKO 第2週目開催		Mindfulness Yoga KEN	Charity	Charity	12:40~14:00	Charity
16:20~17:40			Ashtanga初級 MAYA	入門 CHEE	中級 SATORI	14:20~15:40	女性のための Yoga 仁平美香
18:20~18:40				Isha Mix 野沢和香 第3週目開催		16:00~17:20	はじめての YOGA TOMOKO
20:20~21:40							

Isha Mix 第3週目開催 野沢和香

- ▲ 一初級レベル、初めての方も安心。
- ▲▲ 一 中級レベル、毎週定期的に練習している方におすすめ。
- ▲▲▲ 一 上級レベル、難易度の高いアサナにチャレンジします。

SF	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00~8:30	まいあさ瞑想 by MIO MUKAIDA ※祝日・新月・満月はお休みとなります。						
9:00~10:20						9:00~10:20	ヨガのお話と実践 MAYUMIK 第4土曜のみ岸内行
11:00~12:20	Hatha Flow NATSUKO	Hatha Vinyasa NAKKO	Sivananda 中級 SATORI	やさしいYOGAと瞑想 COW	アライメントベース(中級) YUKAKO	10:40~12:00	HathaBasic2 YUKI Charity
13:00~14:20	【NEW】 Ashtanga初級 HANAIE	Hatha Basics3 YUKI	骨盤整えヨガ(字連れ可) KAORI	【NEW】 中級 MAYUMIK	やさしいFlow NAKKO	12:20~13:40	アライメントベース(中級) YUKAKO
15:00~18:20	【NEW】 女性のための Yoga AMI	Charity	OM YOGA MAYUMI-S 90min	Restorative Yoga MAYUMIK	Charity		TT2 14:30 ~ 18:30
17:00~18:20	Traditional Yoga GOZU	Hatha REIKO	Yin & Yang RIE	Hatha Vinyasa KENGO	Yin & Yang YUUKA		
18:00~20:20	【NEW】 NARUSE ハタ・ヨーガ・ブラディビカー	Ashtanga初級 KRANTI	アライメントベース KEIKO	中級 (Yoga Synergy) NAO TO	アライメントベース(中級) KEIKO		
20:40~22:00					【NEW】 Restorative Yoga KEIKO		

【休講】

2月18日 Saturday	11:00-12:20	COW
2月18日 Saturday	14:20-15:40	MIKA
2月18日 Saturday	16:00-17:20	TOMOKO

【Charity休講】

2月18日 Saturday	12:40-14:00
----------------	-------------