

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2017 March

3F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
6:30~10:00	Aahatanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon days off					6:00~10:20	やさしいYOGAと瞑想 COW 第4土曜のみ岸原行
10:40~12:00	Ashatanga KRANTI ★	Sivananda HKARU 90min	Hatha Flow TOMOKO	Ashatanga KRANTI ★	Jiamiki PADIRI 95min	10:40~12:00	Hatha Flow MAYUMI-K
12:40~14:00	Hatha COW	Shri Heart Yoga MAKI	Hatha & Restorative Yoga REIKO	TT1 12:30~16:00	Shri Heart Yoga MAKI	12:30~13:40	初級 MAYUMI-S
14:30~16:00	Deep Relaxation COW	AsanaFlow KAZUYA	[NEW] Hatha HANAKO	Yin & Yang ACO	TT3 12:00~18:00	TT1 14:30~18:00	
16:30~17:30	Yin & Yang RIE	やさしいYogaと瞑想 YURIE	Hatha for meditation HKARU	Yin Yoga TAKAKO	Traditional Yoga GOZU		
18:30~18:50	入門 YUUKA	Manaha Yoga MANA	上級 KRANTI ★	中級 TAKAKO	Hatha KENGO		
20:30~21:30	Hatha Vinyasa 初級 YURIKA	Yin Yoga YURIE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW	Ashatanga HIRO		

★: CLASS in ENGLISH

【休館日】Closed

3月12日(日)、28日(火)

【月に一度のレギュラークラス】

『瞑想と呼吸』第1土曜 3月4日 9:20-10:40 HIROSHI

『がむフレンズヨガ』第2曜 3月13日 14:20-15:40 TAKAKO

『Isha yoga』第3曜 3月16日 18:20-19:40 WAKA

『Sunday アーヌルヴェーダ』月1日曜 3月12日 10:40-12:00

【クラスが変わります】

金曜 16:30-17:50 3F Kripalu/GOZU → Traditional Yoga

【クラス時間変更します】

水曜 14:20-15:40 4F Mindfulness Yoga/KEN → 水曜 20:30-21:50 3F

水曜 14:30-15:50 3F Hatha Vinyasa/MANA → 火曜 18:30-19:50 3F Manaha Yoga

【NEWクラス】

水曜 14:30-15:50 Hatha/HANAKO

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
12:30~13:40	Charity		Gyrokinesis MALAYA	Charity	Hatha SHUICHIRO	11:00~12:20	Hatha COW
14:20~16:40	がむフレンズ Yoga TAKAKO 第2週目開催		Charity	Charity	Charity	12:40~14:00	Charity
18:20~17:40			Ashatanga初級 MAYA	入門 CHE	中級 SATORI	14:20~16:40	女性のための Yoga 仁平美香
18:20~18:40			Isha Mx 野沢和香 第3週目開催			18:00~17:20	はじめての YOGA TOMOKO
20:30~21:40							

Isha Mx 第3週目開催 野沢和香

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

5F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00~8:30	新しいお盆 by MIO MUKAIDA ※祝日・新月・満月はお休みとなります。						
9:00~10:20						8:00~10:20	ヨガのお話と実践 MAYUMI-K 第4土曜のみ岸原行
11:00~12:20	Hatha Flow NATSUOKO	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
13:00~14:20	[NEW] Ashatanga初級 HANAE	Hatha Basics3 YUKI	骨盤整えヨガ (子連れ可) KAORI	[NEW] 中級 MAYUMI-K	やさしいYOGAと瞑想 COW	12:20~13:40	アライメントベース (中級) YUKAKO
15:00~16:20	[NEW] 女性のための Yoga AME	Charity	OM YOGA MAYUMI-S 90min	Restorative Yoga MAYUMI-K	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・ブライデーゼカー	Ashatanga初級 KRANTI ★	アライメントベース KEIKO	中級 (Yoga Synergy) NAOTO	アライメントベース (中級) KEIKO		
20:40~22:00				Restorative Yoga KEIKO			

【代講】

3月1日 Wednesday	10:40-12:00	TOMOKO	→	NATSUKO	Hatha Flow
3月2日 Thursday	19:00-20:20	NAOTO	→	MANA	Hatha Flow
3月3日 Friday	10:20-11:40	HIRO	→	COW	Hatha
3月3日 Friday	20:30-21:50	HIRO	→	HANAE	Ashatanga
3月4日 Saturday	16:00-17:20	TOMOKO	→	COW	はじめてのYOGA
3月5日 Sunday	12:20-13:40	MAYUMI-S	→	YURIKA	初級
3月6日 Wednesday	10:40-12:00	TOMOKO	→	NATSUKO	Hatha Flow
3月6日 Wednesday	15:00-16:20	MAYUMI-S	→	SATORI	Hatha
3月9日 Thursday	19:00-20:20	NAOTO	→	MANA	Hatha Flow
3月10日 Friday	10:20-11:40	HIRO	→	COW	Hatha
3月10日 Friday	20:30-21:50	HIRO	→	HANAE	Ashatanga
3月11日 Saturday	9:00-10:20	MAYUMI-K	→	HIROSHI	瞑想と呼吸
3月14日 Tuesday	14:30-15:50	KAZUYA	→	SATORI	Sivananda
3月14日 Tuesday	18:30-19:50	MANA	→	RIE	Hatha Vinyasa
3月15日 Wednesday	10:40-12:00	TOMOKO	→	NATSUKO	Hatha Flow
3月16日 Thursday	19:00-20:20	NAOTO	→	RIE	Hatha Vinyasa
3月17日 Friday	10:20-11:40	HIRO	→	COW	Hatha
3月17日 Friday	20:30-21:50	HIRO	→	HANAE	Ashatanga
3月18日 Saturday	16:00-17:20	TOMOKO	→	COW	はじめてのYOGA
3月20日 Monday	16:30-17:50	RIE	→	ACO	Hatha Flow
3月21日 Tuesday	18:30-17:50	MANA	→	COW	Hatha
3月22日 Wednesday	10:40-12:00	TOMOKO	→	REIKO	Hatha Flow
3月22日 Wednesday	13:00-14:20	KAORI	→	MKA	産後美人になるためのメンテナンスヨガ(子連れ可)
3月22日 Wednesday	17:00-18:20	RIE	→	YUUKA	Yin & Yang
3月23日 Thursday	10:20-11:40	SHUICHIRO	→	GOZU	Hatha

3月23日 Thursday	19:00-20:20	NAOTO	→	SHUICHIRO	Hatha
3月24日 Friday	10:20-11:40	HIRO	→	COW	Hatha
3月24日 Friday	14:30-15:50	ACO	→	COW	Hatha
3月24日 Friday	18:30-19:50	KENGO	→	GOZU	Hatha
3月24日 Friday	20:30-21:50	HIRO	→	HANAE	Ashatanga
3月25日 Saturday	16:00-17:20	TOMOKO	→	COW	はじめてのYOGA
3月27日 Monday	16:20-17:50	RIE	→	ACO	Hatha Flow
3月28日 Wednesday	10:40-12:00	TOMOKO	→	REIKO	Hatha Flow
3月28日 Wednesday	13:00-14:20	KAORI	→	MAKI	Hatha(子連れ可)
3月28日 Wednesday	17:00-18:20	RIE	→	YUUKA	Yin & Yang
3月28日 Wednesday	18:30-19:50	KRANTI	→	MAYUMI-K	中級
3月30日 Thursday	10:40-12:00	KRANTI	→	HANAE	Ashatanga
3月30日 Thursday	19:00-20:20	NAOTO	→	MANA	Hatha Flow

【休講】

3月11日 Saturday	11:00-12:20	COW
3月11日 Saturday	14:20-15:40	MKA
3月11日 Saturday	16:00-17:20	TOMOKO
3月20日 Monday	10:20-11:40	NAO
3月22日 Wednesday	20:30-21:50	KEN

【Charity休講】

3月11日 Saturday	12:40-14:00
3月23日 Thursday	12:20-13:40
3月23日 Thursday	14:20-15:40
3月30日 Thursday	12:20-13:40