

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2017 April

3F	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 岸高行▲
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 Heart Yoga MAKI	Hatha & Restorative Yoga REIKO	TT1 12:30 ~ 18:00	Shri Heart Yoga MAKI	12:20~13:40	初級 MAYUMI-S ▲
14:30~18:30	Deep Relaxation COW ▲	AsanaFlow KAZUYA ▲▲	[NEW] Hatha HANAKO		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	[NEW] Hatha SHUICHIRO		
18:30~18:30	入門 YUUKA	Manaha Yoga MANA	上級 KRANTI ★▲▲	中級 TAKAKO ▲▲	Hatha KENGO ▲		
20:30~21:00	Hatha Vinyasa 初級 YURIKA ▲	Yin Yoga YURIE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW ▲	Ashtanga HIRO		

★: CLASS in ENGLISH

【休館日】Closed

4月21日(金)、22日(土)、23日(日)、24日(月)、26日(水)

【月に一度のレギュラークラス】

『瞑想と呼吸』第1土曜日 4月1日 9:20-10:40 HIROSHI

『がんフレンズヨガ』第2月曜日 4月17日 14:20-15:40 TAKAKO ※4月は第3月曜開催

『Isha yoga』第3土曜日 4月20日 18:20-19:40 WAKA

『Sunday アールヴェーダ』月1日曜 4月は開催なし

【クラスが変わります】

金曜 17:00-18:20 5F Yin & Yang/YUUKA → 初中級

【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】

火曜 19:00-20:20 5F 初級/HIRO

水曜 14:30-15:50 3F Hatha/HANAKO

金曜 16:30-17:50 3F Hatha/SHUICHIRO

【代講】

4月1日 Saturday	16:00-17:20	TOMOKO	→	COW	はじめてのYOGA
4月3日 Monday	10:40-12:00	KRANTI	→	HANAE	Ashtanga
4月3日 Monday	17:00-18:20	Hatha All Level	→	HIRO	Ashtanga
4月5日 Wednesday	10:40-12:00	TOMOKO	→	RIE	Hatha Vinyasa
4月8日 Saturday	16:00-17:20	TOMOKO	→	COW	はじめてのYOGA
4月9日 Sunday	10:40-12:00	MAYUMIK	→	YURIKA	Hatha Flow
4月10日 Monday	17:00-18:20	Hatha All Level	→	HIRO	Ashtanga
4月11日 Tuesday	16:30-17:50	YURIE	→	RIE	Yin & Yang
4月11日 Tuesday	20:30-21:50	YURIE	→	YUUKA	Yin Yoga
4月12日 Wednesday	10:40-12:00	TOMOKO	→	REIKO	Hatha Flow
4月13日 Thursday	16:30-17:50	TAKAKO	→	RIE	Yin Yoga
4月13日 Thursday	18:30-19:50	TAKAKO	→	RIE	Hatha Vinyasa
4月15日 Saturday	9:00-10:20	MAYUMIK	→	RIE	Yin & Yang
4月16日 Sunday	10:40-12:00	MAYUMIK	→	RIE	Hatha Vinyasa
4月17日 Monday	17:00-18:20	Hatha All Level	→	HIRO	Ashtanga
4月19日 Wednesday	10:40-12:00	TOMOKO	→	RIE	Hatha Vinyasa
4月19日 Wednesday	20:30-21:50	KEN	→	YURIE	やさしいYOGAと瞑想
4月20日 Thursday	17:00-18:20	KENGO	→	MANA	Hatha
4月28日 Friday	12:20-13:40	SHUICHIRO	→	MIYOKO	Hatha
4月28日 Friday	14:30-15:50	ACO	→	MAKI	Yin & Yang
4月28日 Friday	16:30-17:50	SHUICHIRO	→	CHIE	初級
4月28日 Friday	19:00-20:20	KEIKO	→	HIRO	Ashtanga 入門
4月28日 Friday	20:40-22:00	KEIKO	→	未定	
4月29日 Saturday	11:00-12:20	COW	→	NAOKO	Hatha
4月29日 Saturday	16:00-17:20	TOMOKO	→	HANAE	はじめてのYOGA
4月30日 Sunday	9:00-10:20	COW	→	TSUGUMI	HathaVinyasa

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土曜開催	
12:20~13:40	Charity ▲		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土曜開催		Charity ▲	Charity ▲	Charity ▲	12:40~14:00	Charity ▲
16:20~17:40			Ashtanga初級 MAYA	初級 CHE	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土曜開催		16:00~17:20	はじめての YOGA TOMOKO
20:20~21:40							

Isha Mix 第3土曜開催 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。

【休講】

4月15日 Saturday	11:00-12:20	COW
4月15日 Saturday	14:20-15:40	MIKA
4月15日 Saturday	16:00-17:20	TOMOKO
4月17日 Monday	10:20-11:40	NAO

【Charity休講】

4月9日 Sunday	10:40-12:00
4月15日 Saturday	12:40-14:00

5F	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 岸高行
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	Ashtanga初級 HANAE ▲	Hatha Basics3 YUKI ▲▲	骨盤整えヨガ (字連れ可) KAORI	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 ▲▲
15:00~16:20	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	Hatha ALL Level	Hatha REIKO	Yin & Yang RIE	Hatha Vinyasa KENGO	[NEW] 初中級 YUUKA ▲~▲▲		
18:00~20:20	NARUSE ハナ・ヨーガ・プ ラディービカー	[NEW] 初級 HIRO ▲	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		