

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2017.May

3F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
6:30~10:00	Ashtanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon class 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 HKARU 90min	Hatha Flow TOMOKO	Ashtanga KRANTI ★	Jiamiki PADINI 95min	10:40~12:00	Hatha Flow MAYUMIK
12:40~14:00	Hatha COW	Shri Heart Yoga MAKI	Hatha & Restorative Yoga REIKO	TT1 12:30~16:00	Shri Heart Yoga MAKI	12:30~13:40	初級 MAYUMI-S
14:30~16:00	Deep Relaxation COW	AsanaFlow KAZUYA	Hatha HANAKO		Yin & Yang ACO		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	[NEW] Hatha SHUICHIRO		TT2 12:50~18:00
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	Ashtanga HIRO		

★: CLASS in ENGLISH

【休館日】Closed
5月11日(水)、26日(金)

【月に一度のレギュラークラス】
『瞑想と呼吸』第1土曜 5月6日 9:20-10:40 HIROSHI
『がむフレンズヨガ』第2日曜 5月8日 14:20-15:40 TAKAKO
『Isha yoga』第3日曜 5月18日 18:20-19:40 WAKA
『がむサイバーのためのヨガ』第1日曜 5月7日(日)MICHIKO ※三茶トレーニングセンター

【スペシャルクラス】
『Sundayアーユルヴェーダ』5月14日 10:40-12:00 HIKARU (次回は7月開催)
※通常のチケットで参加できます。

【クラスが変わります】
金曜 17:00-18:20 5F Yin & Yang/ YUUKA → 初中級

【NEWクラス】
月曜 17:00-18:20 5F Ashtanga/ HIRO
火曜 18:00-20:20 3F 初級/ HIRO
水曜 10:20-11:40 4F 階上/ YUUKA
水曜 14:30-15:50 3F Hatha/ HANAKO
金曜 10:20-11:40 4F シニアヨガ/ YUKI
金曜 12:20-13:40 4F Power Yoga/ MIYOKO
金曜 16:30-17:50 3F Hatha/ SHUICHIRO
土曜 9:00-10:20 5F ヨガのお話と実践/ MIO (第4週 KISHI)

【代講】

5月1日 Monday	11:00-12:20	NATUKO	→	RIE	Hatha Vinyasa
5月1日 Monday	12:40-14:00	COW	→	NAOKO	やさしいFlow
5月1日 Monday	14:30-15:50	COW	→	YUKI(YOGAHOUSE裏野)	Hatha
5月1日 Monday	18:30-19:50	YUUKA	→	CHE	入門
5月2日 Tuesday	10:40-12:00	HIKARU	→	SATORI	Sivananda
5月2日 Tuesday	14:30-15:50	KAZUYA	→	YURKA	Hatha Flow
5月2日 Tuesday	18:30-19:50	MANA	→	TORU(YOGAHOUSE裏野)	Hatha
5月3日 Wednesday	10:40-12:00	TOMOKO	→	スラ(YOGAHOUSE裏野)	Hatha
5月3日 Wednesday	11:00-12:20	SATORI	→	MALAYA	Gyrolinesis
5月3日 Wednesday	15:00-16:20	MAYUMIS	→	YURKA	Hatha Vinyasa
5月3日 Wednesday	16:30-17:50	HIKARU	→	TOMOKO(YOGAHOUSE裏野)	Hatha
5月3日 Wednesday	18:00-20:20	KEIKO	→	YUKI	Hatha Basics
5月4日 Thursday	10:20-11:40	SHUICHIRO	→	HANA	Ashtanga初級
5月4日 Thursday	17:00-18:20	KENGO	→	KAORI	Hatha Vinyasa
5月5日 Friday	12:40-14:00	MAKI	→	TAKAKO	Yin Yoga
5月5日 Friday	16:30-17:50	SHUICHIRO	→	YURKA	Hatha Vinyasa
5月5日 Friday	18:30-19:50	KENGO	→	YUUKA	入門
5月5日 Friday	19:00-20:20	KEIKO	→	SATORI	Sivananda中級
5月5日 Friday	20:40-22:00	KEIKO	→	COW	やさしいヨガと瞑想
5月6日 Saturday	16:00-17:20	TOMOKO	→	COW	はじめてのYOGA
5月7日 Sunday	12:20-13:40	MAYUMIS	→	ACO	Hatha Flow
5月8日 Monday	11:00-12:20	NATUKO	→	HANAKO	Hatha
5月8日 Monday	18:30-19:50	YUUKA	→	AMI	入門
5月10日 Wednesday	10:40-12:00	TOMOKO	→	REIKO	Hatha Flow
5月10日 Wednesday	15:00-16:20	MAYUMIS	→	SATORI	Hatha
5月12日 Friday	16:20-17:40	SATORI	→	COW	Hatha
5月14日 Sunday	12:20-13:40	MAYUMIS	→	CHE	初級
5月16日 Tuesday	14:30-15:40	KAZUYA	→	MAKI	Hatha Flow
5月17日 Wednesday	10:40-12:00	TOMOKO	→	NATUKO	Hatha Flow
5月17日 Wednesday	15:00-16:20	MAYUMIS	→	HIRO	初級
5月18日 Friday	11:00-12:20	YUKAKO	→	COW	Hatha
5月18日 Friday	13:00-14:20	NAOKO	→	YURKA	Hatha Flow

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			<NEW> Yin Yoga YUUKA	Hatha SHUICHIRO	シニアヨガ YUKI	8:20~10:40	瞑想と呼吸 HIROSHI 第1週目開催
12:30~13:40	Charity		Gyrolinesis MALAYA	Charity	<NEW> Power Yoga MIYOKO	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
16:20~17:40			Ashtanga初級 MAYA	初級 CHE	中級 SATORI	14:20~16:40	女性のための Yoga 仁平美香
18:20~19:40				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

3F	Sun
10:40~12:00	Sunday アーユルヴェーダ HIKARU (5/14, 7/8, 11/26開催)

三茶	Sun
18:30~19:30	ガンサイバーのためのヨガ MICHIKO (毎月第1日曜)

- ▲ 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。

【休講】

5月3日 Wednesday	10:20-11:40	YUUKA	→	MAYUMIK	ヨガのお話と実践
5月3日 Wednesday	12:20-13:40	MALAYA	→	KAORI	Ashtanga
5月3日 Wednesday	16:20-17:40	MAYA	→	REIKO	Hatha Flow
5月6日 Saturday	9:00-10:20	MO	→	COW	Hatha
5月13日 Saturday	11:00-12:20	COW	→	SHUICHIRO	Hatha
5月13日 Saturday	14:20-15:40	MKA	→	MANA	入門
5月13日 Saturday	16:00-17:20	TOMOKO	→	YUUKA	入門
5月20日 Saturday	11:00-12:20	COW	→	YUUKA	入門
5月20日 Saturday	14:20-15:40	MKA	→	YUUKA	入門
5月20日 Saturday	16:00-17:20	TOMOKO	→	YUUKA	入門
5月27日 Saturday	11:00-12:20	COW	→	YUUKA	入門
5月27日 Saturday	14:20-15:40	MKA	→	YUUKA	入門
5月27日 Saturday	16:00-17:20	TOMOKO	→	YUUKA	入門

【Charity休講】

5月3日 Wednesday	14:20-15:40	Hatha
5月9日 Monday	12:20-13:40	Hatha
5月13日 Saturday	12:40-14:00	Hatha
5月20日 Saturday	12:40-14:00	Hatha
5月21日 Sunday	10:40-12:00	Hatha
5月27日 Saturday	12:40-14:00	Hatha
5月28日 Sunday	10:40-12:00	Hatha

5F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00~8:30	新しいお話を 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 MIO 第4土曜のみ 岸内行
11:00~12:20	Hatha Flow NATUKO	Hatha Vinyasa NAKKO	Sivananda 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	Ashtanga初級 HANA	Hatha Basics3 YUKI	骨盤整えヨガ (若菜あずさ)	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	<NEW> Ashtanga HIRO	Hatha REIKO	Yin & Yang RIE	Hatha Vinyasa KENGO	<NEW> 初級 YUUKA		
18:00~20:20	NARUSE ハタ・ヨーガ・ポーズアドバイザー	<NEW> 初級 HIRO	アライメントベース KEIKO	中級 (Yoga Synergy) NAKKO	アライメントベース (中級) KEIKO		
20:40~22:00					Restorative Yoga KEIKO		