

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2017 July

日	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
8:30~ 10:00	Ashtanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon days off						8:00~ 10:20	やさしいYOGAと 瞑想 COW 第1土曜日の外 岸発行★
10:40~ 12:00	Ashtanga KRANTI ★▲	Sivananda HIRAKU 90min.	Hatha Flow TOMOKO	Ashtanga KRANTI ★▲	Jivamukti PADMINE 95min.	10:40~ 12:00	Hatha Flow MAYUMIK	
12:40~ 14:00	Hatha COW	Shri Heart Yoga MAKI	Hatha & Restorative Yoga REKO	TT1 12:30 ~ 16:00	Shri Heart Yoga MAKI	12:20~ 13:40	初級 MAYUMI-S	
14:20~ 16:20	Deep Relaxation COW	AanaFlow KAZUYA	Hatha HANAKO	Yin & Yang ACO	TT2 12:30 ~ 16:00	TT1 14:30 ~ 18:00		
16:30~ 17:20	Yin & Yang RE	やさしいYOGAと 瞑想 YURE	Hatha for meditation HIRAKU	Yin Yoga TAKAKO	Hatha SHUCHIRO			
18:20~ 19:20	入門 YURKA	Manaha Yoga MANA	中級 TAKAKO	Hatha KEIKO				
20:20~ 21:00	Hatha Vinyasa 初級 YURKA	Yin Yoga YURE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW	Ashtanga HIRO			

★ CLASS in ENGLISH

【休館日】

7月9日(日)、23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 ※7月16日 9:20-10:20 HIROSHI
【がんファンクション】 第3水曜日 7月10日 14:20-15:40 TAKAKO
【Isha yoga】 第3木曜日 7月20日 18:20-19:40 WAKA
【がんサバイバーのためのヨガ】 第1日曜 7月2日 11:30-13:30 MIDHIKO ※8月から代々木2Fにて開催(受付は4F)

【クラスが変わります】

【NEHクラス】

水曜 13:00-14:20 5F Hatha Vinyasa/TSUGUMI

【スペシャルクラス】

【Sundayアーユルヴェーダ】 ※7月9日開催

※通常のチケットで参加できます。

【代講】

7月1日 Saturday	12:20-13:40	YURAKO	--	SHUCHIRO	初級
7月1日 Saturday	16:00-17:20	TOMOKO	--	COW	はじめてのYOGA
7月2日 Sunday	12:20-13:40	MAYUMI-S	--	HIRO	初級
7月3日 Monday	10:40-12:00	KRANTI	--	HIRO	Ashtanga
7月3日 Monday	16:30-17:50	RE	--	AMI	Hatha Flow
7月4日 Tuesday	14:30-15:50	KAZUYA	--	MAKI	HathaFlow
7月4日 Tuesday	16:30-19:50	MANA	--	COW	Hatha
7月5日 Wednesday	10:40-12:00	TOMOKO	--	REKO	HathaFlow
7月5日 Wednesday	15:00-16:20	MAYUMI-S	--	SATORU	Ashtanga
7月5日 Wednesday	16:20-17:40	MAYA	--	MAYUMIK	Hatha Flow
7月5日 Wednesday	17:00-18:20	RE	--	ACO	Yin&Yang
7月5日 Wednesday	18:30-19:50	KRANTI	--	HIRO	上級
7月6日 Thursday	10:20-11:40	SHUCHIRO	--	YURKA	HathaVinyasa
7月6日 Thursday	10:40-12:00	KRANTI	--	HANAE	Ashtanga
7月7日 Friday	10:20-11:40	YURI	--	HIRO	シニアヨガ
7月7日 Friday	11:00-12:20	YURAKO	--	HANAKO	Hatha
7月8日 Saturday	10:40-12:00	YURI	--	MANA	Hatha Flow
7月8日 Saturday	12:20-13:40	YURAKO	--	COW	Hatha
7月8日 Saturday	16:00-17:20	TOMOKO	--	COW	はじめてのYOGA
7月10日 Monday	10:40-12:00	KRANTI	--	HIRO	Ashtanga
7月10日 Monday	16:30-17:50	RE	--	AMI	Hatha Flow
7月11日 Tuesday	13:30-14:20	YURI	--	HIRO	Hatha
7月11日 Tuesday	16:30-17:50	YURE	--	MEYOKO	Power Yoga
7月11日 Tuesday	20:30-21:50	YURE	--	MANA	Hatha
7月12日 Wednesday	10:40-12:00	TOMOKO	--	Padmini	Jivamukti
7月12日 Wednesday	15:00-16:20	MAYUMI-S	--	SATORU	Ashtanga
7月12日 Wednesday	16:20-17:40	MAYA	--	MAYUMIK	Hatha Flow
7月12日 Wednesday	17:00-18:20	RE	--	ADO	Yin&Yang
7月12日 Wednesday	18:30-19:50	KRANTI	--	HIRO	上級
7月12日 Wednesday	19:20-20:20	KEIKO	--	MANA	MANAHA Yoga
7月13日 Thursday	10:40-12:00	KRANTI	--	HIRO	Ashtanga
7月14日 Friday	10:20-11:40	YURI	--	HIRO	シニアヨガ
7月14日 Friday	11:00-12:20	YURAKO	--	COW	Hatha
7月14日 Friday	14:30-15:50	ACO	--	COW	やさしいヨガと瞑想
7月14日 Friday	19:00-20:20	KEIKO	--	Padmini	Jivamukti
7月14日 Friday	20:40-22:00	KEIKO	--	COW	Deep Relaxation
7月15日 Saturday	10:40-12:00	YURI	--	SHUCHIRO	初級
7月15日 Saturday	12:20-13:40	YURAKO	--	SHUCHIRO	中級
7月15日 Saturday	16:00-17:20	TOMOKO	--	COW	はじめてのYOGA
7月16日 Sunday	12:20-13:40	MAYUMI-S	--	HIRO	初級
7月17日 Monday	10:40-12:00	KRANTI	--	HIRO	Ashtanga
7月17日 Monday	16:30-17:50	RE	--	MAYUMIK	Hatha
7月18日 Tuesday	14:30-15:50	KAZUYA	--	MAKI	HathaFlow
7月18日 Tuesday	13:00-14:20	YURI	--	SATORU	中級
7月18日 Tuesday	18:30-19:50	MANA	--	COW	Hatha
7月19日 Wednesday	10:40-12:00	TOMOKO	--	REKO	HathaFlow
7月19日 Wednesday	15:00-16:20	MAYUMI-S	--	HANAE	Ashtanga

Open Class: 休講・代替情報はHPをご覧ください

日	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:20~ 11:40			Yin Yoga YURKA	Hatha SHUCHIRO	シニアヨガ YURI	8:20~ 10:40	瞑想と呼吸 HIROSHI 第1土曜開催
12:20~ 13:40	Charity ▲		YinYoga MALAYA	Charity ▲	Power Yoga MEYOKO	11:20~ 12:20	Hatha COW
14:20~ 16:40	がフレンド シヤ TAKAKO 第3土曜開催		Charity ▲	Charity ▲	Charity ▲	12:40~ 14:00	Charity ▲
16:30~ 17:40			Ashtanga初級 MAYA	Hatha All Level	中級 SATORU	14:20~ 16:40	女性のための Yoga 仁平美香
18:20~ 19:40				Isha Mia 野矢和香 第3土曜開催		18:00~ 17:20	はじめての YOGA TOMOKO
20:20~ 21:40							

※Isha Mia 第3土曜開催 野矢和香

日	Sun
10:40~ 12:00	Sunday アーユルヴェーダ HIRAKU (5/14, 7/9, 11/2開催)

▲ 一級レベル, 初めの方も安心。
▲▲ 中級レベル, 毎週定期的に練習している方におすすめ。
▲▲▲ 一級レベル, 難易度の高いアーサナにチャレンジします。

日	Sun
11:30~ 13:30	ガンナバイバーのためのヨガ MIDHIKO (毎月第1日曜)

【休講】

7月1日 Saturday	9:00-10:20	MIO
7月6日 Thursday	16:20-17:40	Hatha All Level
7月8日 Saturday	11:00-12:20	COW
7月13日 Thursday	16:20-17:40	Hatha All Level
7月20日 Thursday	16:20-17:40	Hatha All Level
7月22日 Saturday	11:00-12:20	COW
7月27日 Thursday	16:20-17:40	Hatha All Level

【Charity休講】

7月2日 Saturday	12:20-13:40	
7月6日 Saturday	12:40-14:00	
7月13日 Thursday	12:20-13:40	
7月13日 Thursday	14:20-15:40	
7月16日 Sunday	10:40-12:00	
7月20日 Thursday	12:20-13:40	
7月22日 Saturday	12:40-14:00	

日	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00~ 8:20	新しい体意識 by MIO MIKANDA ※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 お陰と実践 秘訣 第4土曜のみ 岸発行★
11:00~ 12:20	Hatha Flow NATSUKO	Hatha Vinyasa NAOKO	Sivananda SATORU	やさしいYOGA と 瞑想 COW	アライメントベー ス(中級) YURAKO	10:40~ 12:20	HathaBasic2 YURI
12:00~ 13:40							▲
14:20~ 16:40	Ashtanga初級 HANAE	Hatha Basic3 YURI	OMEGA Hatha Vinyasa TSUGUMI	中級 MAYUMIK	やさしいYoga NAOKO	12:20~ 13:40	アライメントベー ス(中級) YURAKO
16:30~ 18:20	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	Ashtanga HIRO	Hatha KEIKO	Yin & Yang RE	Hatha Vinyasa KENGO	初中級 YURKA		
18:00~ 20:20	ハタヨーグ ブ ナリセ	初級 HIRO	アライメント ペース KEIKO	中級 Yoga Sunmo NAOTO	アライメントベー ス(中級) KEIKO		
20:40~ 22:00					Restorative Yoga KEIKO		