

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2017 August

3F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
6:30~10:00	Ashtanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon day off					6:00~10:20	やさしいYOGAと瞑想 COW 第4土曜のみ 岸尚行
10:40~12:00	Ashtanga KRANTI ★	Sivananda HKARU 90min.	[NEW] ヨーガの歴史と哲学 NARUSE	Ashtanga KRANTI ★	Jivamkti PADMINI 95min	10:40~12:00	Hatha Flow MAYUMI-S
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] ママのためのヨガ ~ with Kids & Baby ~ HANAKO	TT1 12:30~16:00	Yin & Yang ACO	TT3 12:00~18:00	TT1 14:30~18:00
18:30~17:00	Yin & Yang RIE	やさしいYogaと瞑想 YURIE	Hatha for meditation HKARU	Yin Yoga TAKAKO	Hatha SHUICHIRO		
18:30~18:00	入門 YURKA	Manaha Yoga MANA	上級 KRANTI ★	中級 TAKAKO	Hatha KENGO		
20:30~21:00	Hatha Vinyasa 初級 YURKA	Yin Yoga YURIE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW	Ashtanga HIRO		

★: CLASS in ENGLISH

【休館日】

8月8日(火)、22日(火)

【月に一度のレギュラークラス】

『瞑想と呼吸』第1土曜 8月5日 9:20-10:20 HIROSHI

『がむフレンズヨガ』第2月曜 8月14日 14:20-15:40 TAKAKO

『Isha yoga』第3木曜 8月17日 18:20-19:40 WAKA

『がんサイバーのためのヨガ』第1日曜 ※今月は8月13日 11:30-13:30 MICHIKO

【クラスが変わります】

水曜 14:30-15:50 3F Hatha/HANAKO → ママのためのヨガ ~ with Kids & Baby ~

【NEWクラス】

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

水曜 10:40-12:00 3F ヨーガの歴史と哲学/NARUSE

【スペシャルクラス】

『Sundayアーヌルヴェーダ』 ※次回は11月26日開催

※通常のチケットで参加できます。

【代講】

8月1日 Tuesday	14:30-15:50	KAZUYA	→	MAKI	HathaFlow
8月2日 Wednesday	15:00-16:20	MAYUMI-S	→	ACO	HathaFlow
8月3日 Thursday	16:20-17:40	Hatha All Level	→	NATSUKO	初級
8月3日 Thursday	16:30-17:50	TAKAKO	→	MANA	初級
8月3日 Thursday	17:00-18:20	KENGO	→	COW	Hatha
8月3日 Thursday	18:30-19:50	TAKAKO	→	MANA	HathaVinyasa
8月4日 Friday	10:20-11:40	YUKI	→	SHUICHIRO	シニアヨガ
8月4日 Friday	11:00-12:20	YUKAKO	→	COW	Hatha
8月4日 Friday	14:30-15:50	ACO	→	COW	やさしいYOGAと瞑想
8月4日 Friday	18:30-19:50	KENGO	→	COW	Hatha
8月5日 Saturday	10:40-12:00	YUKI	→	HIRO	Ashtanga
8月5日 Saturday	12:20-14:00	YUKAKO	→	HIRO	入門
8月6日 Sunday	12:20-13:40	MAYUMI-S	→	HIRO	初級
8月6日 Wednesday	15:00-16:20	MAYUMI-S	→	ACO	HathaFlow
8月6日 Wednesday	16:30-17:50	HKARU	→	COW	Hatha
8月10日 Thursday	16:20-17:40	Hatha All Level	→	NATSUKO	初級
8月10日 Thursday	17:00-18:20	KENGO	→	MANA	HathaVinyasa
8月11日 Friday	12:20-14:00	MIYOKO	→	ACO	HathaFlow
8月11日 Friday	18:30-19:50	KENGO	→	COW	Hatha
8月11日 Friday	20:30-21:50	HIRO	→	HANAE	Ashtanga
8月13日 Sunday	12:20-13:40	MAYUMI-S	→	MAYUMI-S	初級
8月14日 Monday	17:00-18:20	HIRO	→	PADMINI	Jivamkti
8月14日 Monday	18:30-19:50	YUKA	→	MANA	入門
8月15日 Tuesday	14:30-15:50	KAZUYA	→	MAKI	HathaFlow
8月15日 Tuesday	16:30-17:50	YURIE	→	MANA	Hatha
8月15日 Tuesday	17:00-18:20	REIKO	→	COW	Hatha
8月15日 Tuesday	19:00-20:20	HIRO	→	MAYUMI-S	初級
8月15日 Tuesday	20:30-21:50	YURIE	→	COW	DEEP Relaxation
8月16日 Wednesday	10:20-11:40	YUKA	→	MANA	MANAHA YOGA
8月16日 Wednesday	15:00-16:20	MAYUMI-S	→	HANAE	Ashtanga
8月17日 Thursday	16:20-17:40	Hatha All Level	→	NATSUKO	初級
8月17日 Thursday	19:00-20:20	NAOTO	→	RIE	Yin & Yang
8月18日 Friday	12:20-13:40	MIYOKO	→	COW	やさしいYOGAと瞑想
8月18日 Friday	17:00-18:20	YUKA	→	MANA	初級
8月18日 Friday	18:30-19:50	KENGO	→	COW	Hatha
8月18日 Friday	20:30-21:50	HIRO	→	HANAE	Ashtanga

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			Yin Yoga YUKA	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		Oprakesis MALAYA	Charity	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
18:20~17:40			Ashtanga初級 MAYA	Hatha All Level	中級 SATORI	14:20~16:40	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				
20:20~21:40							

※Isha Mix 第3週目開催 野沢和香

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

3F	Sun
11:30~18:30	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】

8月5日 Saturday	9:00-10:20	MO
8月19日 Saturday	11:00-12:20	COW
8月23日 Wednesday	20:30-21:50	KEN

【Charity休講】

8月7日 Monday	12:20-13:40
8月19日 Saturday	12:40-14:00
8月27日 Sunday	10:40-12:00
8月28日 Monday	12:20-13:40

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						9:00~10:20	ヨガ哲学 MIO ※第4土曜のみ ヨガのお話と実践 岸尚行
11:00~12:20	Hatha Flow NATSUKO	Hatha Vinyasa NAKKO	Sivananda SATORI	やさしいYOGAと瞑想 COW YUKAKO	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 HANAE	Hatha Basics3 YUKI	Hatha Vinyasa TSUGUMI	中級 MAYUMI-S	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 MAYUMI-S	Charity		TT2 14:30~18:30
17:00~18:20	Ashtanga HIRO	Hatha REIKO	Yin & Yang RIE	Hatha Vinyasa KENGO	初級 YUKA		
18:00~20:20		初級 HIRO	アライメントベース KEIKO	中級 (Yoga Synergy) NAKTO	アライメントベース (中級) KEIKO		
20:40~22:00					Restorative Yoga KEIKO		