

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2017 September

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 岸尚行
10:40~12:00	Ashatanga KRANTI ★	Sivananda HKARU 90min	ヨーガの歴史と哲学 NARUSE	Ashatanga 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	[NEW] Vinyasa初級 MAYUMIS
14:30~16:00	Deep Relaxation COW	AsanaFlow KAZUYA	ママのためのヨガ ~ with Kids & Baby ~ HANAKO	Yin & Yang ACO			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		TT2 12:00~18:00
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	Ashatanga HIRO		

★: CLASS in ENGLISH

【休館日】  
9月6日(水)、20日(水)

【月に一度のレギュラークラス】  
『瞑想と呼吸』第1土曜 9月2日 9:20-10:20 HIROSHI  
『がむフレンズヨガ』第2月曜 9月11日 14:20-15:40 TAKAKO  
『Isha yoga』第3木曜 9月21日 18:20-19:40 WAKA  
『がむサイバーのためのヨガ』第1日曜 ※今月は9月10日 11:30-13:30 MICHIKO

【クラスが変わります】  
日曜 12:20-13:40 3F 初級/MAYUMIS → Vinyasa初級

【NEWクラス】  
水曜 15:00-16:20 5F HathaVinyasa/YURKA

【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】

日	曜日	時間	講師	レベル	内容
9月1日	Friday	16:30-17:50	SHUICHIRO	→	MAYUMIK Hatha
9月1日	Friday	18:30-19:50	KENGO	→	MAYUMIK HathaVinyasa
9月2日	Saturday	14:20-15:40	MKA	→	NAOKO HathaFlow
9月3日	Sunday	12:20-13:40	MAYUMIS	→	MIYOKO 初級
9月5日	Tuesday	14:30-15:50	KAZUYA	→	MAKI HathaFlow
9月7日	Thursday	10:20-11:40	SHUICHIRO	→	YURKA HathaFlow
9月7日	Thursday	16:20-17:40	HathaALLLevel	→	NATSUKO HathaFlow
9月8日	Friday	16:30-17:50	SHUICHIRO	→	YURKA HathaFlow
9月10日	Sunday	12:20-13:40	MAYUMIS	→	MIYOKO 初級
9月12日	Tuesday	18:30-19:50	MANA	→	COW Hatha
9月14日	Thursday	13:00-14:20	MAYUMIK	→	NAOKO HathaFlow
9月14日	Thursday	15:00-16:20	MAYUMIK	→	HANAE Ashatanga
9月14日	Thursday	10:20-11:40	SHUICHIRO	→	HANAKO Hana
9月14日	Thursday	16:20-17:40	HathaALLLevel	→	NATSUKO HathaFlow
9月14日	Thursday	19:00-20:20	NAOTO	→	RIE Yin & Yang
9月15日	Friday	18:30-19:50	KENGO	→	SHUICHIRO 入門
9月16日	Saturday	14:20-15:40	MKA	→	COW はじめてのYOGA
9月17日	Sunday	10:40-12:00	MAYUMIK	→	RIE Hatha Vinyasa
9月17日	Sunday	12:40-14:00	MAYUMIS	→	COW 初級
9月18日	Monday	18:30-19:50	YUUKA	→	AMI 入門
9月18日	Monday	20:30-21:50	YURKA	→	COW Deep Relaxation
9月19日	Tuesday	18:30-19:50	MANA	→	COW Hatha
9月21日	Thursday	13:00-14:20	MAYUMIK	→	MAKI 中級
9月21日	Thursday	15:00-16:20	MAYUMIK	→	MAKI ShriHeartYoga
9月21日	Thursday	16:20-17:40	HathaALLLevel	→	NATSUKO HathaFlow
9月22日	Friday	14:30-15:50	ACO	→	COW やさしいYOGAと瞑想
9月24日	Sunday	10:40-12:00	MAYUMIK	→	HANAE HathaFlow
9月24日	Sunday	12:20-13:40	MAYUMIS	→	SHUICHIRO 初級
9月25日	Monday	18:30-19:50	YUUKA	→	AMI 入門
9月26日	Tuesday	16:30-17:50	YURIE	→	COW やさしいYOGAと瞑想
9月26日	Tuesday	18:30-19:50	MANA	→	COW Hatha
9月26日	Tuesday	20:30-21:50	YURIE	→	RIE Yin Yoga
9月27日	Wednesday	10:20-11:40	YUUKA	→	COW Hatha
9月28日	Thursday	16:20-17:40	HathaALLLevel	→	NATSUKO HathaFlow
9月29日	Friday	17:00-18:20	YUUKA	→	MAKI HathaFlow
9月29日	Friday	19:00-20:20	KEIKO	→	Padmini Jivamukti
9月29日	Friday	20:40-22:00	KEIKO	→	Padmini Hatha

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 YUUKA	Hatha SHUICHIRO	シニアヨガ YURI	8:20~10:40	瞑想と呼吸 HIROSHI 第1週目開催
12:30~13:40	Charity		Oprakinetic 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			Ashatanga初級 MAYA	Hatha All Level	中級 SATORE	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】

日	曜日	時間	講師
9月9日	Saturday	9:00-10:20	MO
9月9日	Saturday	11:00-12:20	COW
9月9日	Saturday	14:20-15:40	MKA
9月23日	Saturday	11:00-12:20	COW
9月23日	Saturday	14:20-15:40	MKA

【Charity休講】

日	曜日	時間
9月9日	Saturday	12:40-14:00
9月23日	Saturday	12:40-14:00
9月25日	Monday	12:20-13:40
9月28日	Thursday	12:20-13:40
9月28日	Thursday	14:20-15:40

5F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00~8:30	新しいおき眼 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	ヨガ哲学 MIO ※第4土曜のみ ヨガのお話と実践 鹿島行
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	Ashatanga初級 HANAE	Hatha Basics3 YURI	Hatha Vinyasa TSUGUMI	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	[NEW] HathaVinyasa YURKA	Restorative Yoga MAYUMIK	Charity		TT2 14:30~18:30
17:00~18:20	Ashatanga HIRO	Hatha REIKO	Yin & Yang RIE	Hatha Vinyasa KENGO	初中級 YUUKA		
18:00~20:20		初級 HIRO	アライメントベース KEIKO	中級 (Yoga Synergy) NACCO	アライメントベース (中級) KEIKO		
20:40~22:00					Restorative Yoga KEIKO		