

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2017.October

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 岸尚行▲
10:40~12:00	Ashtanga KRANTI ★ 赤▲	Sivananda HIKARU 90min.	ヨーガの歴史と哲学 成瀬	Ashtanga KRANTI ★ 赤▲	Jivamkti PADMINI 95min	10:40~12:00	Hatha Flow MAYUMIKI
12:40~14:00	Hatha COW	Shri Heart Yoga MAKI	Hatha & Restorative Yoga REIKO	TT1 12:30~16:00	Shri Heart Yoga MAKI	12:20~13:40	[NEW] Vinyasa初級 SHUICHIRO ▲
14:20~16:00	Deep Relaxation COW	AzanaFlow KAZUYA	ママのためのヨガ ~ with Kids & Baby ~ HANAKO		Yin & Yang ACO	TT3 12:00~18:00	TT1 14:30~18:00
16:50~17:30	Yin & Yang RIE	やさしいYogaと瞑想 YURIE ▲	Hatha for meditation HIKARU	Yin Yoga TAKAKO	Hatha SHUICHIRO		
18:30~19:30	入門 YUUKA	Manaha Yoga MANA	上級 KRANTI ★ 赤▲	中級 TAKAKO	Hatha KENGO		
20:50~21:30	Hatha Vinyasa 初級 YURKA ▲	Yin Yoga YURIE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW ▲	Ashtanga HIRO		

★: CLASS in ENGLISH

【休館日】

10月6日(金)、10日(金)

【月に一度のレギュラークラス】

『瞑想と呼吸』第1土曜 ※今月は10月14日 9:20-10:20 HIROSHI
 『呼吸法と瞑想』第2月曜 10:20-11:40 平野 ※今月は2階ホリスタックガーデン開催
 『がんフレンズヨガ』第2月曜 ※今月は10月23日 14:20-15:40 TAKAKO
 『Isha yoga』第3木曜 10月19日 18:20-19:40 WAKA
 『がんサイバーのためのヨガ』第1日曜 10月1日 11:30-13:30 MICHKO

【クラスが変わります】

土曜 12:20-13:40 5F アライメントベース中級/YUKAKO → Restorative Yoga

【NEWクラス】

水曜 15:00-16:20 5F HathaVinyasa/YURKA
 日曜 12:20-13:40 3F Vinyasa初級/SHUICHIRO

【スペシャルクラス】

【Sunday アーナルブレーダ】 ※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】

10月2日 Monday	15:00-16:20	AMI	→	MIKA	女性のためのヨガ
10月4日 Wednesday	11:00-12:20	SATORU	→	HIKARU	Sivananda Yoga (90min)
10月4日 Wednesday	20:30-21:50	KEN	→	YURKA	HathaVinyasa
10月5日 Thursday	16:20-17:40	HathaAllLevel	→	HANAE	Ashtanga
10月5日 Thursday	19:00-20:20	NAOTO	→	YUUKA	初中級
10月9日 Monday	18:30-19:50	YUUKA	→	HIRO	入門
10月9日 Monday	20:30-21:50	YURKA	→	COW	DeepRelaxation
10月10日 Tuesday	12:40-14:00	MAKI	→	MIYOKO	Power Yoga
10月10日 Tuesday	18:30-19:50	MANA	→	Padmini	Jivamkti
10月11日 Wednesday	10:20-11:40	YUUKA	→	Padmini	Jivamkti
10月12日 Thursday	16:20-17:40	HathaAllLevel	→	COW	Hatha
10月13日 Friday	14:30-15:50	ACO	→	COW	やさしいYOGAと瞑想
10月13日 Friday	17:00-18:20	YUUKA	→	COW	Hatha
10月16日 Monday	18:30-19:50	YUUKA	→	TAKAKO	Yin Yoga
10月17日 Tuesday	14:30-15:50	KAZUYA	→	MIYOKO	Power Yoga
10月17日 Tuesday	16:30-17:50	YURIE	→	COW	やさしいYOGAと瞑想
10月17日 Tuesday	20:30-21:50	YURIE	→	COW	Hatha
10月18日 Wednesday	10:20-11:40	YUUKA	→	HANAKO	Hatha
10月19日 Thursday	16:20-17:40	HathaAllLevel	→	COW	Hatha
10月22日 Sunday	10:40-12:00	MAYUMIKI	→	HANAE	HathaFlow
10月24日 Tuesday	17:00-18:20	REIKO	→	HANAE	Ashtanga
10月25日 Wednesday	12:20-13:40	MALAYA	→	COW	Hatha
10月26日 Thursday	13:00-14:20	MAYUMIKI	→	MAKI	中級
10月26日 Thursday	15:00-16:20	MAYUMIKI	→	MAKI	ShriHeartYoga
10月26日 Thursday	16:20-17:40	HathaAllLevel	→	YUUKA	入門
10月27日 Friday	10:20-11:40	YUKI	→	HIRO	シニアヨガ
10月27日 Friday	11:00-12:20	YUKAKO	→	TAKAKO	中級
10月27日 Friday	18:30-19:50	KENGO	→	REIKO	Hatha
10月28日 Saturday	9:00-10:20	KISHI	→	NARUSE	YOGAのお話と実践
10月28日 Saturday	10:40-12:00	YUKI	→	NAOKO	HathaFlow
10月28日 Saturday	12:20-13:40	YUKAKO	→	COW	Hatha
10月31日 Tuesday	14:30-15:50	KAZUYA	→	MAKI	HathaFlow

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 YUKI	9:20~10:40	瞑想と呼吸 HIROSHI 第1週目開催
12:20~13:40	Charity ▲		Gyrokinesis MALAYA	Charity ▲	Power Yoga MIYOKO	11:00~12:20	Hatha COW
14:20~15:40	がんフレンズ 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 SATORU ▲▲	14:20~15:40	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 ▲▲▲			
20:20~21:40							

※Isha Mix 第3週目開催 野沢和香

2F	Sun
10:40~12:00	Sunday アーナルブレーダ HIKARU (5/14, 7/9, 11/26開催)

2F	Sun
11:30~13:30	ガンサバイバーのためのヨガ MICHKO (毎月第1日曜)

- ▲ 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】

10月7日 Saturday	11:00-12:20	COW
10月7日 Saturday	14:20-15:40	MIKA
10月14日 Saturday	14:20-15:40	MIKA
10月18日 Wednesday	10:40-12:00	成瀬
10月25日 Wednesday	10:40-12:00	成瀬
10月28日 Saturday	11:00-12:20	COW
10月28日 Saturday	14:20-15:40	MIKA

【Charity・休講】

10月1日 Sunday	10:40-12:00
10月5日 Thursday	12:20-13:40
10月7日 Saturday	12:40-14:00
10月8日 Sunday	10:40-12:00
10月9日 Monday	12:20-13:40
10月26日 Saturday	12:40-14:00
10月29日 Sunday	10:40-12:00
10月30日 Monday	12:20-13:40

5F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00~8:30	まい返し瞑想 by MIO MUKADA ※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 岸尚行
11:00~12:20	Hatha Flow NATSUKO	Hatha Vinyasa NADKO	Sivananda SATORU	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	HathaBasi2 YUKI ▲ Charity ▲
13:00~14:20	Ashtanga初級 HANAE ▲▲	Hatha Basics3 YUKI ▲▲	Hatha Vinyasa TSUGUMI ▲▲	中級 MAYUMIKI ▲▲	やさしいFlow NADKO ▲	12:20~13:40	[NEW] Restorative Yoga YUKAKO ▲
15:00~16:20	女性のための Yoga AMI ▲	Charity ▲	[NEW] HathaVinyasa YURKA ▲	Restorative Yoga MAYUMIKI ▲	Charity ▲	TT2 14:30~18:30	
17:00~18:20		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 Sympzy) NAOTO ▲	アライメントベース (中級) KEIKO ▲		
20:40~22:00					Restorative Yoga KEIKO ▲		