

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2017 November

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 岸原行▲
10:40~ 12:00	Ashtanga KRANTI ★▲▲	Sivananda HKARU 90min.	ヨーガの歴史と 哲学 成瀬	Ashtanga KRANTI ★▲▲	Jivanki PADMINI 90min.	10:40~ 12:00	Hatha Flow MAYUMEK
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	【NEW】 Vinyasa初級 SHUICHIRO ▲
14:30~ 16:30	Deep Relaxation COW	AsanaFlow KAZUYA ▲▲	ママのためのヨガ ~ with Kids & Baby ~ HANAKO	Yin & Yang ACO		TT3 12:00 ~ 16:00	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	Hatha SHUICHIRO		
18:30~ 19:30	入門 YULUKA	Manaha Yoga MANA	上級 KRANTI ★▲▲▲	中級 TAKAKO ▲▲▲	Hatha KENGO		
20:30~ 21:30	Hatha Vinyasa 初級 YURIE▲	Yin Yoga YURIE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW ▲	Ashtanga HIRO		

★:CLASS IN ENGLISH

【休館日】

11月4日(土)、18日(土)

【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11月11日 9:20-10:40 HIROSHI
『呼吸法と瞑想』第2月曜 11月13日 10:20-11:40 平野久仁子
『がんフレンズヨガ』第2月曜 11月13日 14:20-15:40 TAKAKO
『Bahta yoga』第3木曜 11月16日 18:20-19:40 WAKA
『がんサバイバーのためのヨガ』第1日曜 11月5日 11:30-13:30 MICHIKO

【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】

火曜 15:00-16:20 5F Ashtanga/HANAE

【スペシャルクラス】

『Sundayアーヌルヴェーダ』※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
11月2日	Thursday	19:00-20:20	NAOTO	—	HIRO Ashtanga
11月2日	Thursday	16:20-17:40	Hatha/All Level	—	RIE VinyasaFlow
11月3日	Friday	10:40-12:00	Padmini	—	MIYOKO 初級
11月3日	Friday	16:20-17:40	SATORI	—	MAKI 中級
11月3日	Friday	16:30-17:50	Shuichiro	—	NAOKO Hatha
11月5日	Sunday	12:20-13:40	Shuichiro	—	YURIKA Vinyasa初級
11月7日	Tuesday	14:30-15:50	KAZUYA	—	MAKI HathaFlow
11月7日	Tuesday	16:30-17:50	YURIE	—	COW やさしいYOGAと瞑想
11月7日	Tuesday	20:30-21:50	YURIE	—	COW DeepRelaxation
11月9日	Thursday	10:20-11:40	Shuichiro	—	NAOKO HathaVinyasa
11月9日	Thursday	16:20-17:40	Hatha/All Level	—	RIE VinyasaFlow
11月10日	Friday	12:20-13:40	MIYOKO	—	COW Hatha
11月10日	Friday	10:40-12:00	Padmini	—	RIE HathaVinyasa
11月10日	Friday	16:30-17:50	Shuichiro	—	MAKI Hatha
11月13日	Monday	10:40-12:00	KRNTI	—	HIRO Ashtanga
11月15日	Wednesday	18:30-19:50	KRNTI	—	HIRO 上級
11月16日	Thursday	10:40-12:00	KRNTI	—	HANAE Ashtanga
11月16日	Thursday	16:20-17:40	Hatha/All Level	—	RIE VinyasaFlow
11月17日	Friday	10:20-11:40	YUKI	—	Shuichiro シニアヨガ
11月20日	Monday	10:40-12:00	KRNTI	—	HIRO Ashtanga
11月20日	Monday	11:00-12:20	NATSUKO	—	NAOKO HathaFlow
11月21日	Tuesday	18:30-19:50	MANA	—	COW Hatha
11月22日	Wednesday	18:30-19:50	KRNTI	—	HIRO 上級
11月22日	Wednesday	20:30-21:50	KEN	—	YUKI HathaBasic入門
11月23日	Thursday	10:40-12:00	KRNTI	—	HANAE Ashtanga
11月23日	Thursday	16:20-17:40	Hatha/All Level	—	RIE VinyasaFlow
11月26日	Sunday	10:40-12:00	MAYUMEK	—	YURIKA HathaFlow
11月27日	Monday	10:40-12:00	KRNTI	—	HIRO Ashtanga
11月29日	Wednesday	18:30-19:50	KRNTI	—	HIRO 上級
11月30日	Thursday	10:40-12:00	KRNTI	—	HANAE Ashtanga
11月30日	Thursday	16:20-17:40	Hatha/All Level	—	MANA MANAHA YOGA
11月30日	Thursday	13:00-14:20	MAYUMEK	—	MAKI ShriHeartYoga
11月30日	Thursday	15:00-16:20	MAYUMEK	—	MAKI HathaFlow

Open Class・休講・代講情報はHPをご覧ください

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
16:20~ 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~ 19:40			【NEW】 Charity	Isha Mix 野次和香 第3週目開催			
20:20~ 21:40							

※Isha Mix 第3週目開催 野次和香

2F	Sun
10:40~ 12:00	Sunday アーヌルヴェーダ HKARU (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 MICHIKO (毎月第1日曜)

- ▲ 一初級レベル、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、難易度の高いアーサナにチャレンジします。

【休講】

11月3日	Friday	18:30-19:50	KENGO
11月10日	Friday	18:30-19:50	KENGO
11月10日	Friday	19:00-20:20	KEIKO
11月10日	Friday	20:30-21:50	HIRO
11月10日	Friday	20:40-22:00	KEIKO

【Charity休講】

11月5日	Sunday	10:40-12:00
11月12日	Sunday	10:40-12:00
11月19日	Sunday	10:40-12:00
11月21日	Tuesday	18:20-19:40
11月26日	Sunday	10:40-12:00
11月27日	Monday	12:20-13:40
11月28日	Sunday	18:20-19:40

5F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00~ 8:30	まいあさ瞑想 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 岸原行
11:00~ 12:20	Hatha Flow NATSUKO	Hatha Vinyasa NAOKO	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	HathaBasi2 YUKI Charity ▲
13:00~ 14:20	Ashtanga初級 HANAE ▲▲	Hatha Basic3 YUKI ▲▲	Hatha Vinyasa TSUGUMI	中級 MAYUMEK	やさしいFlow NAOKO ▲	12:20~ 13:40	【NEW】 Restorative Yoga YURAKO
16:00~ 18:20	女性のための Yoga AMI ▲	【NEW】 Ashtanga HANAE ▲▲	【NEW】 HathaVinyasa YURIKA	Restorative Yoga MAYUMEK ▲	Charity ▲	TT2 14:30 ~ 18:30	
17:00~ 18:20		Hatha REKO	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) NAOTO ▲▲	アライメントベ ース (中級) KEIKO ▲▲		
20:40~ 22:00					Restorative Yoga KEIKO		