

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2018, January

| 3F | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
|-------------|--|-------------------------|---------------------------------------|------------------|------------------------|-----------------|---------------------------|
| 6:30~10:00 | Ashtanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon days off | | | | | 9:00~10:20 | やさしLYOGAと瞑想 COW 第4土曜のみ厚良行 |
| 10:40~12:50 | Ashtanga KRANTI | Sivananda HIKARU 90min. | ヨーガの歴史と哲学 成道 | Ashtanga KRANTI | Jivanki PADMIINI 95min | 10:40~12:50 | Hatha Flow MAYUMIK |
| 12:40~14:00 | Hatha COW | Shri Heart Yoga MAKI | Hatha & Restorative Yoga REIKO | TTT1 12:30~16:00 | Shri Heart Yoga MAKI | 12:20~18:40 | [NEW] Vinyasa初級 MYOKO |
| 14:20~16:50 | Deep Relaxation COW | AsanaFlow KAZUYA | ママのためのヨガ ~ with Kids & Baby ~ HANAOKO | Yin & Yang ADO | | TT3 12:50~18:00 | TT1 14:30~18:00 |
| 18:30~17:50 | Yin & Yang RIE | やさしLYOGAと瞑想 YUIRE | Hatha for meditation HIKARU | Yin Yoga TAKAKO | Hatha SHUICHIRO | | |
| 18:30~19:50 | 入門 YUUKA | Manaha Yoga MANA | 上級 KRANTI | 中級 TAKAKO | Hatha KENGO | | |
| 20:30~21:50 | Hatha Vinyasa 初級 YURKA | Yin Yoga YUIRE | Mindfulness Yoga KEN | Hatha Flow COW | Ashtanga HIRO | | |

★ CLASS IN ENGLISH

【休館日】

1月1日(月)~1月4日(木)、17日(水)

【月に一度のレギュラークラス】

『瞑想と呼吸』第1土曜 1月6日 9:20-10:40 HIROSHI
『呼吸法と瞑想』第2日曜 ※今月は1月15日 10:20-11:40 平野久仁子
『がんフレンズヨガ』第2月曜 ※今月は1月22日 14:20-15:40 TAKAKO
『Isha yoga』第3木曜 1月18日 18:20-19:40 WAKA
『がんサバイバーのためのヨガ』第1日曜 1月7日 11:30-13:30 MICHIKO

【クラスが異なります】

火曜 13:00-14:30 5F HathaBasic3 ※90分クラスになります

【NEWクラス】

日曜 12:20-13:40 3F Vinyasa初級/MYOKO

【スペシャルクラス】

【Sunday アーヌルヴェエダ】 ※通常のチケットで参加できます。

【代講】

| | | | | | |
|-----------------|-------------|---------------|----|-----------|------------------|
| 1月5日 Friday | 16:20-17:40 | SATORI | -- | MAKI | 中級 |
| 1月5日 Friday | 10:20-11:40 | YUKI | -- | SHUICHIRO | シニア |
| 1月5日 Friday | 18:30-19:50 | KENGO | -- | HIRO | Hatha |
| 1月8日 Monday | 16:30-17:50 | RIE | -- | KENGO | HathaVinyasa |
| 1月9日 Tuesday | 20:30-21:50 | YUIRE | -- | COW | Deep Relaxation |
| 1月10日 Wednesday | 10:20-11:40 | YUUKA | -- | RIE | Yin Yoga |
| 1月10日 Wednesday | 11:00-12:20 | SATORI | -- | COW | やさしLYOGAと瞑想 |
| 1月11日 Thursday | 16:20-17:40 | HathaAllLevel | -- | NAOKO | Hatha |
| 1月12日 Friday | 16:20-17:40 | SATORI | -- | K.MAYUMI | 中級 |
| 1月15日 Tuesday | 17:00-18:20 | REIKO | -- | HANAIE | HathaFlow |
| 1月15日 Thursday | 16:20-17:40 | HathaAllLevel | -- | NAOKO | Hatha |
| 1月19日 Friday | 14:30-15:50 | ACO | -- | COW | Hatha |
| 1月19日 Friday | 16:20-17:40 | SATORI | -- | RIE | Yin & Yang |
| 1月19日 Friday | 17:00-18:20 | YUUKA | -- | MYOKO | 初級 |
| 1月22日 Monday | 18:30-19:50 | YUUKA | -- | HIRO | 入門 |
| 1月24日 Wednesday | 10:20-11:40 | YUUKA | -- | RIE | Yin Yoga |
| 1月24日 Wednesday | 11:00-12:20 | SATORI | -- | COW | やさしLYOGAと瞑想 |
| 1月25日 Thursday | 10:20-11:40 | SHUICHIRO | -- | HANAIE | Hatha Flow |
| 1月25日 Thursday | 16:20-17:40 | HathaAllLevel | -- | NAOKO | Hatha |
| 1月26日 Friday | 16:20-17:40 | SATORI | -- | RIE | Yin & Yang |
| 1月26日 Friday | 16:30-17:50 | SHUICHIRO | -- | MAKI | Hatha |
| 1月26日 Friday | 17:00-18:20 | YUUKA | -- | MYOKO | 初級 |
| 1月27日 Saturday | 14:20-15:40 | MIKA | -- | RIE | Yin Yoga |
| 1月29日 Monday | 15:00-16:20 | AMI | -- | K.MAYUMI | Restorative Yoga |
| 1月29日 Monday | 18:30-19:50 | YUUKA | -- | HIRO | 入門 |

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 | 呼吸法と瞑想 平野久仁子 第2週目開催 | | 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 | |
| 12:20~18:40 | Charity | | Gyrokinesis MALAYA | Charity | Power Yoga MEYOKO | 11:00~12:20 Hatha COW | |
| 14:20~16:40 | 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 SATORI | 14:20~15:40 女性のための Yoga 仁平美香 | |
| 18:20~19:40 | | [NEW] Charity | | Isha Mix 野沢和香 第3週目開催 | | | |
| 20:20~21:40 | | | | | | | |

| 2F | Sun |
|-------------|---|
| 10:40~12:00 | Sundayアーヌルヴェエダ HIKARU (2/14, 3/11, 7/22, 8/19, 11/25開催) |

- 🕒 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、難易度の高いアーサナにチャレンジします。

【休講】

| | | |
|----------------|-------------|-------|
| 1月8日 Monday | 18:30-19:50 | YUUKA |
| 1月12日 Friday | 17:00-18:20 | YUUKA |
| 1月13日 Saturday | 11:00-12:20 | COW |
| 1月13日 Saturday | 14:20-15:40 | MIKA |
| 1月15日 Monday | 18:30-19:50 | YUUKA |
| 1月20日 Saturday | 11:00-12:20 | COW |
| 1月20日 Saturday | 14:20-15:40 | MIKA |

【Charity休講】

| | |
|----------------|-------------|
| 1月13日 Saturday | 12:40-14:00 |
| 1月15日 Monday | 12:20-13:40 |
| 1月20日 Saturday | 12:40-14:00 |
| 1月22日 Monday | 12:20-13:40 |
| 1月28日 Monday | 12:20-13:40 |

| 5F | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
|-------------|--|---------------------------|--------------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| 7:00~8:30 | 新しい動き by MIO MUKAIDA ※祝日・新月はお休みとなります。 | | | | | | |
| 9:00~10:20 | | | | | | | ヨガ留学 MIO ※第4土曜のみヨガのお話と実技 兼座談 |
| 11:00~12:20 | Hatha Flow NATSUKO | Hatha Vinyasa NAOKO | Sivananda SATORI | やさしLYOGAと瞑想 COW | アライメントベース (中級) YUKAKO | 10:40~12:00 HathaBasic2 YUKI | Charity |
| 18:00~14:20 | Ashtanga初級 HANAIE | Hatha Basics3 YUKI 90min. | Hatha Vinyasa TSUGUMI | 中級 MAYUMIK | やさしLYOGAと瞑想 NAKKO | 12:20~13:40 Restorative Yoga YUKAKO | |
| 16:00~16:20 | 女性のための Yoga AMI | [NEW] Ashtanga HANAIE | [NEW] HathaVinyasa YURKA | Restorative Yoga MAYUMIK | Charity | | TT2 14:30~18:30 |
| 17:00~18:20 | | Hatha REIKO | Yin & Yang RIE | Hatha Vinyasa KENGO | 初中級 YUUKA | | |
| 19:00~20:20 | | 初級 HIRO | アライメントベース (Yoga Synergy) KEIKO | 中級 (Yoga Synergy) NAOYO | アライメントベース (中級) KEIKO | | |
| 20:40~22:30 | | | | | Restorative Yoga KEIKO | | |