

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2018 February

SF	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
6:30~10:00	Ashtanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon days off					8:00~10:20	やさしいYOGAと瞑想 COW 第4土曜のみ 岸原行
10:40~12:50	Ashtanga KRANTI * ▲▲	Sivananda HKARU 90min	ヨーガの歴史と哲学 成塚	Ashtanga KRANTI * ▲▲	Jivmiki PADMINI 90min	10:40~12:50	Hatha Flow MAYUMIK
12:40~14:50	Hatha COW ▲	Shri Heart Yoga MAKI ▲	Hatha & Restorative Yoga REKO	TT1 12:30~16:00	Shri Heart Yoga MAKI	12:20~13:40	Vinyasa初級 MIYOKO ▲
14:30~16:50	Deep Relaxation COW ▲	AsanaFlow KAZUYA ▲▲	ママのためのヨガ ~ with Kids & Baby ~ HANAKO	Yin & Yang ACO	TT3 12:50~16:00		TT1 14:30~16:00
16:30~17:30	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 YURKA ▲	Hatha COW ▲	上級 KRANTI * ▲▲▲	中級 TAKAKO ▲▲	Hatha KENGO ▲		
20:30~21:30	Hatha Vinyasa 初級 YURKA ▲	Yin Yoga YURIE ▲	Mindfulness Yoga KEN ▲	Hatha Flow COW ▲	Ashtanga HIRO		

* CLASS in ENGLISH

【休館日】

2月16日(金)

【月に一度のレギュラークラス】

- 『瞑想と呼吸』第1土曜 HIROSHI →2月は休講、次回は3月3日(土)予定
- 『呼吸法と瞑想』第2月曜 平野久仁子 →2月12日 10:20-11:40
- 『がんフレンズヨガ』第2月曜 TAKAKO →2月19日 14:20-15:40 ※今月は第3週目
- 『hatha yoga』第3木曜 WAKA →2月15日 18:20-18:40
- 『がんサイバーのためのヨガ』第1日曜 MICHIKO →2月4日 11:30-13:30

【クラスが変わります】

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

【NEWクラス】

- 月曜 19:00-20:20 5F メディカルヨガ 鈴木陽子 ※第2月曜開催 2月12日(月)
- 火曜 20:40-22:00 5F 女性のためのヨガ MIKA

【スペシャルクラス】

『Sundayアーユルヴェーダ』 →2月4日 10:40-12:00

※通常のチケットで参加できます。

【代講】

2月1日 Thursday	10:20-11:40	SHUICHIRO	→	HANAE	HathaVinyasa
2月1日 Thursday	16:20-17:40	HathaAllLevel	→	MANA	Hatha
2月1日 Thursday	17:00-18:20	KENGO	→	MAYA	Ashtanga
2月2日 Friday	16:20-17:40	SATORI	→	HIRO	中級
2月2日 Friday	16:30-17:50	SHUICHIRO	→	MANA	MANAHA YOGA
2月2日 Friday	18:30-19:50	KENGO	→	RIE	Yin & Yang
2月6日 Tuesday	18:30-19:50	MANA	→	COW	Hatha Yoga
2月7日 Wednesday	11:00-12:20	SATORI	→	COW	やさしいYOGAと瞑想
2月8日 Thursday	17:00-18:20	KENGO	→	MAYA	Ashtanga
2月9日 Friday	11:00-12:20	YUKAKO	→	RIE	HathaVinyasa
2月9日 Friday	16:20-17:40	SATORI	→	HIRO	中級
2月9日 Friday	18:30-19:50	KENGO	→	RIE	Yin & Yang
2月10日 Saturday	12:20-13:40	YUKAKO	→	NAOKO	Hatha
2月10日 Saturday	9:00-10:20	MIO	→	MAYUMIK	ヨガのお話と実践
2月13日 Tuesday	13:00-14:20	YUKI	→	COW	Hatha
2月13日 Tuesday	17:00-18:20	REIKO	→	ACO	Yin & Yang
2月13日 Tuesday	18:30-19:50	MANA	→	COW	Hatha Yoga
2月14日 Wednesday	11:00-12:20	SATORI	→	COW	やさしいYOGAと瞑想
2月14日 Wednesday	12:40-14:00	REIKO	→	MAYUMIK	Hatha & Restorative
2月14日 Wednesday	17:00-18:20	RIE	→	HANAE	Hatha Vinyasa

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 YURKA	Hatha SHUICHIRO	シニアヨガ YUKI	8:20~10:40	瞑想と呼吸 HIROSHI 第1週目開催
12:20~13:40	Charity ▲		Gyrokinesis MALAYA	Charity	Power Yoga MIYOKO	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 ▲
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] メディカルヨガ 鈴木陽子 第2週目開催	[NEW] Charity ▲		Ishta Mix 野沢和香 第3週目開催			

2F	Sun
10:40~12:00	Sundayアーユルヴェーダ HIKARU (2/4, 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、難易度の高いアサナにチャレンジします。
- マーク無し 一オールレベル

SF	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00~8:30	新しい心と瞑想 by MIO MUKAIDA ※休日・新月・満月はお休みとなります。						
8:00~10:30						8:00~10:30	ヨガ哲学 MIO ※第4土曜のみ 3月の瞑想と実践 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	HathaBasic2 YUKI Charity ▲
18:00~14:20	Ashtanga初級 HANAE ▲	Hatha Basic3 YUKI 90min ▲▲	Hatha Vinyasa TSUGUME	中級 MAYUMIK ▲▲	やさしいFlow NAOKO ▲	12:20~13:40	Restorative Yoga YUKAKO ▲
15:00~18:20	女性のための Yoga AMI ▲	[NEW] Ashtanga HANAE ▲	[NEW] HathaVinyasa YURKA ▲	Restorative Yoga MAYUMIK ▲	Charity ▲	TT2 14:30~18:30	
17:00~18:20		Hatha REIKO	Yin & Yang RE ▲	Hatha Vinyasa KENGO ▲	初中級 YURKA ▲-▲▲		
18:00~20:20		初級 HIRO ▲	アライメントベース KEIKO ▲	中級 (Yoga Synergy) NAOKO ▲▲	アライメントベース (中級) KEIKO ▲▲		
20:40~22:00		[NEW] 女性のための Yoga 仁平美香 ▲			Restorative Yoga KEIKO ▲		

【休講】

2月3日 Saturday	9:00-10:20	MIO
2月3日 Saturday	9:20-10:40	HIROSHI
2月7日 Wednesday	20:30-21:50	KEN
2月8日 Thursday	16:20-17:40	
2月10日 Saturday	11:00-12:20	COW
2月10日 Saturday	14:20-15:40	MIKA
2月11日 Saturday	11:00-12:20	COW
2月17日 Saturday	14:20-15:40	MIKA
2月22日 Thursday	16:20-17:40	

【Charity休講】

2月6日 Tuesday	18:20-19:40
2月10日 Saturday	12:40-14:00
2月17日 Saturday	12:40-14:00
2月18日 Sunday	10:40-12:00
2月26日 Monday	12:20-13:40

【代講】

2月15日 Thursday	10:40-12:00	KRANTI	→	HIRO	Ashtanga
2月15日 Thursday	16:20-17:40	HathaAllLevel	→	HIRO	HathaAllLevel
2月17日 Saturday	10:40-12:00	YUKI	→	NAOKO	Hatha Vinyasa
2月17日 Saturday	12:20-13:40	YUKAKO	→	MAYUMIK	Restorative Yoga
2月17日 Saturday	9:00-10:20	MIO	→	MAYUMIK	ヨガのお話と実践
2月18日 Monday	15:00-16:20	AMI	→	MIKA	女性のためのヨガ
2月19日 Monday	16:30-17:50	RIE	→	TAKAKO	Yin & Yang
2月20日 Tuesday	13:00-14:20	YUKI	→	COW	Hatha
2月20日 Tuesday	18:30-19:50	MANA	→	COW	Hatha Yoga
2月21日 Wednesday	17:00-18:20	RIE	→	ACO	Yin & Yang
2月23日 Friday	11:00-12:20	YUKAKO	→	HANAKO	Hatha
2月24日 Saturday	10:40-12:00	YUKI	→	YURKA	Hatha Vinyasa
2月24日 Saturday	12:20-13:40	YUKAKO	→	MAYUMIK	Restorative Yoga
2月27日 Tuesday	13:00-14:20	YUKI	→	HANAE	Hatha Vinyasa
2月27日 Tuesday	18:30-19:50	MANA	→	COW	Hatha Yoga
2月27日 Tuesday	19:00-20:20	HIRO	→	RIE	Yin Yoga