

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2018.March

3F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
6:30~10:00	Ashtanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon days off					9:00~12:00	やさしいYOGAと瞑想 COW 第4土曜のみ 再休中
10:40~12:00	Ashtanga KRANTI * 火曜	Sivananda HIKARU 水曜	ヨーガの歴史と哲学 成瀬	Ashtanga KRANTI * 木曜	Jivamki PADMINI 金曜	10:40~12:00	Hatha Flow MAYUMIK
12:40~14:00	Hatha COW 土曜	Shri Heart Yoga MAKI 日曜	Hatha & Restorative Yoga REIKO	TT1 12:30~16:00	Shri Heart Yoga MAKI 月曜	12:30~13:40	Vinyasa初級 MAYUMIS 火曜
14:30~16:00	Deep Relaxation COW 水曜	AasanaFlow KAZUYA 木曜	Sivananda SATORI 金曜	Yin & Yang ACO 土曜	TT3 12:30~18:00	TT1 14:30~16:00	
16:30~17:50	Yin & Yang RIE 日曜	やさしいYogaと瞑想 YURIE 月曜	Hatha for meditation HIKARU 火曜	Yin Yoga TAKAKO 水曜	Hatha SHUICHIRO 木曜		
18:30~18:50	入門 YUUKA 火曜	ACO テンセグリーデー→ヨガ 水曜	上級 KRANTI * 木曜	中級 TAKAKO 金曜	Hatha KENGO 土曜		
20:30~21:30	Hatha Vinyasa 初級 YURUKA 日曜	Yin Yoga YURE 月曜	Mindfulness Yoga KEN 火曜	Hatha Flow COW 水曜	Ashtanga HIRO 木曜		

\* CLASS in ENGLISH

【休館日】

3月2日(金)、3月17日(土)、3月31日(土)

【月に一度のレギュラークラス】

- 『瞑想と呼吸』月1土曜 HIROSHI →3月休講
- 『呼吸法と瞑想』第2月曜 平野久仁子 →3月12日 10:20-11:40
- 『がんフレンズヨガ』第2月曜 TAKAKO →3月12日 14:20-15:40
- 『hatha yoga』第3木曜 WAKA →3月15日 18:20-19:40
- 『がんサイバーのためのヨガ』第1日曜 MICHIKO →3月4日 13:00-14:30
- 『Hatha』第4土曜 COW →3月24日 11:00-12:20
- 『女性のためのYOGA』第4土曜 MIKA →3月24日 14:20-15:40

【スタジオとクラス時間変更します】

水曜 14:30-15:50 3F ママのためのヨガ/HANAKO → 水曜 11:00-12:20 5F  
水曜 11:00-12:20 5F Shivananda/SATORI → 水曜 14:30-15:50 3F

【クラスが変わります】

土曜 4Fは全クラス月1クラスになります \* 3月は第3週の3月24日のみ開催  
土曜 All Time 4F 月1の全クラス → 第4週の3月24日のみ開催  
日曜 12:20-13:40 3F Vinyasa初級/Miyoko → Vinyasa初級/MAYUMIS

【NEWクラス】

火曜 18:30-19:50 3F テンセグリーデー→ヨガ/ACO

【スペシャルクラス】

『Sunday アーヌルヴェエダ』 →3月11日 10:40-12:00  
※通常のチケットで参加できます。

【代講】

3月3日 Saturday	12:20-13:40	YUKAKO	→	NAOKO	やさしいFlow
3月6日 Tuesday	12:40-14:00	MAKI	→	COW	Hatha
3月6日 Tuesday	19:00-20:20	HIRO	→	REIKO	初級
3月8日 Thursday	16:30-17:50	TAKAKO	→	YURIE	Yin Yoga
3月8日 Thursday	18:30-19:50	TAKAKO	→	SHUICHIRO	中級
3月9日 Friday	12:40-14:00	MAKI	→	TAKAKO	Hatha
3月12日 Monday	18:30-19:50	YUUKA	→	HIRO	初級
3月13日 Tuesday	12:40-14:00	MAKI	→	COW	Hatha
3月14日 Wednesday	19:00-20:20	KEIKO	→	NATSUKO	Hatha Flow
3月14日 Wednesday	20:30-21:50	KEN	→	MAYUMIS	Mindfulness Meditation
3月16日 Friday	12:20-13:40	MIYOKO	→	MALAYA	Gyrokinesis
3月16日 Friday	16:20-17:40	SATORI	→	HANAE	HathaVinyasa
3月16日 Friday	16:30-17:50	SHUICHIRO	→	PADMINI	Jivamkti
3月16日 Friday	18:30-19:50	KENGO	→	HIRO	Hatha
3月16日 Friday	19:00-20:20	KEIKO	→	YUKI	HathaBasic
3月16日 Friday	20:40-22:00	KEIKO	→	YUKI	Restorative Yoga

Open Class・体講・代講情報(HPをのぞいてください)

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回目開催		Yin Yoga YUUKA	Hatha SHUICHIRO	シニアヨガ YUKI	8:20~10:40	瞑想と呼吸 HIROSHI 月一回開催
12:30~13:40	Charity		Gyrokinesis MALAYA	Charity	Power Yoga MIYOKO	11:30~12:20	Hatha COW (月一回開催)
14:30~16:40	がんフレンズ Yoga TAKAKO 第2回目開催		Charity	Charity	Charity	12:40~14:00	Charity (月一回開催)
18:20~17:40			Ashtanga初級 MAYA		中級 SATORI	14:20~16:40	女性のための Yoga 仁平美香 (月一回開催)
18:30~16:40	[NEW] ママのためのヨガ 高木美子 第2回目開催	[NEW] Charity		Isha Mix 野沢和香 第3回目開催			

2F	Sun
10:40~12:00	Sunday アーヌルヴェエダ HIKARU (2/4, 3/11, 7/22, 8/19, 11/23開催)

- 👉 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。
- 👉 マーク無し → オールレベル

3F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00~8:30	新しい動き瞑想 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 成瀬
11:30~12:20	Hatha Flow NATSUKO	Hatha Vinyasa NAOKO	ママのためのヨガ ~ with Kids & Baby ~ HANAKO	やさしいYOGAと瞑想 COW	アライメントベース (中級) YURUKO	10:40~12:00	HathaBasic2 YUKI Charity
13:00~14:20	Ashtanga初級 HANAE	Hatha Basic3 YUKI 90min	Hatha Vinyasa TSUGUMI	中級 MAYUMIK	やさしいFlow NAOKO	12:20~13:40	Restorative Yoga YURUKO
15:00~16:20	女性のための Yoga AME	[NEW] Ashtanga HANAE	[NEW] HathaVinyasa YURUKA	Restorative Yoga MAYUMIK	Charity		TT2 14:30~16:30
17:00~18:20		Hatha REIKO	Yin & Yang RIE	Hatha Vinyasa KENGO	入門 YUUKA		
18:00~20:20		初級 HIRO	アライメントベース KEIKO	中級 (Yoga Sivananda) 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】

3月3日 Saturday	9:00-10:40	MIO
3月5日 Monday	18:30-19:50	YUUKA
3月24日 Saturday	9:00-10:40	HIROSHI
【Charity休講】		
3月1日 Thursday	12:20-13:40	
3月1日 Thursday	14:20-15:40	
3月5日 Monday	12:20-13:40	
3月6日 Tuesday	18:20-19:40	
3月6日 Thursday	12:20-13:40	
3月13日 Tuesday	18:20-19:40	
3月20日 Tuesday	18:20-19:40	
3月22日 Thursday	12:20-13:40	
3月22日 Thursday	14:20-15:40	
3月26日 Monday	12:20-13:40	
3月27日 Tuesday	18:20-19:40	
3月29日 Thursday	12:20-13:40	

【代講】

3月18日 Sunday	10:40-12:00	MAYUMIK	→	YUUKA	入門初級
3月19日 Monday	18:30-19:50	YUUKA	→	HIRO	初級
3月19日 Monday	20:30-21:50	YURUKA	→	KEN	MindfulnessYoga
3月20日 Tuesday	16:30-17:50	YURIE	→	COW	やさしいYOGAと瞑想
3月20日 Tuesday	14:30-15:50	KAZUYA	→	COW	Hatha
3月21日 Wednesday	14:30-15:50	SATORI	→	REIKO	Hatha
3月21日 Wednesday	16:30-17:50	HIKARU	→	COW	やさしいYOGAと瞑想
3月21日 Wednesday	19:00-20:20	KEIKO	→	YUKI	HathaBasic
3月22日 Thursday	13:00-14:20	MAYUMIK	→	MIYOKO	Power Yoga
3月22日 Thursday	15:00-16:20	MAYUMIK	→	MIYOKO	初級
3月23日 Friday	16:20-17:40	SATORI	→	MIYOKO	Hatha
3月23日 Friday	18:30-19:50	KENGO	→	PADMINI	Jivamkti
3月23日 Friday	19:00-20:20	KEIKO	→	YUKI	HathaBasic
3月23日 Friday	20:40-22:00	KEIKO	→	YUKI	RestorativeYoga
3月25日 Sunday	10:40-12:00	MAYUMIK	→	HANAE	Hatha Vinyasa
3月26日 Monday	18:30-19:50	YUUKA	→	ACO	Yin & Yang
3月28日 Wednesday	19:00-20:20	KEIKO	→	NATSUKO	Hatha Flow
3月28日 Wednesday	20:30-21:50	KEN	→	MAYUMIS	Mindfulness Meditation
3月29日 Thursday	13:00-14:20	MAYUMIK	→	MIYOKO	Power Yoga
3月29日 Thursday	15:00-16:20	MAYUMIK	→	MIYOKO	初級