

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2018 April

SP	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
6:30~10:00	Ashtanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon days off					9:00~10:20	第1土曜 やさしいYOGAと 瞑想 COW 第4土曜 古舞YOGA(MO)
10:40~12:00	Ashtanga KRANTI ★▲▲	Sivananda HIKARU Shim.	ヨーガの歴史と哲学 成瀬	Ashtanga KRANTI ★▲▲	Jivamukti PADMEEN Shim.	10:40~12:00	Hatha Flow MAYUMIK
12:40~14:00	Hatha COW ▲	Shri Heart Yoga MAKI	Hatha & Restorative Yoga REIKO	TT1 12:30~16:00	Shri Heart Yoga MAKI	12:30~13:40	Vinyasa初級 MAYUMI ▲
14:30~16:00	Deep Relaxation COW ▲	AsanaFlow KAZUYA	Sivananda SATOH	Yin & Yang ACO	Yin & Yang ACO	TT3 12:30~18:00	TT1 14:30~16:00
16:30~17:50	Yin & Yang RIE	やさしいYogaと瞑想 YURE	Hatha for meditation HIKARU	Yin Yoga TAKAKO	Hatha SHUICHIRO		
18:30~18:50	Hatha Vinyasa 初級 YURKA ▲	ACO テンセグリ ティーマヨリ	上級 KRANTI ★	中級 TAKAKO ▲▲	Hatha KENGO ▲		
20:30~21:30		Yin Yoga YURE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW ▲	Ashtanga HIRO		

★ CLASS in ENGLISH

【休館日】

4月20日(金)、4月21日(土)、4月22日(日)、4月23日(月)、4月30日(月)
5月15日(水)、5月29日(火)

【月に一度のレギュラークラス】

『がんサイバーのためのヨガ』第1日曜 MICHIKO →4月1日 11:30-13:30
『瞑想と呼吸』月1土曜 HIROSHI →4月休講
『呼吸法と瞑想』第2月曜 平野久仁子 →4月9日 10:20-11:40
『がんフレンズヨガ』第2月曜 TAKAKO →4月9日 14:20-15:40
『メディカルヨガ』第2月曜 鈴木陽子 →4月9日 19:00-20:20
『Hatha 初級』第1木曜 内山理名 →4月5日 18:20-19:40
『Hatha yoga』第3木曜 WAKA →4月19日 18:20-19:40
『Hatha』第4土曜 COW →4月28日 11:00-12:20
『女性のためのYOGA』第4土曜 MIKA →4月28日 14:20-15:40

【クラス時間変更します】

木曜 19:00-20:20 5F 中級Yogasymez/NAOTO → 月曜 20:40-22:00 5F
月曜 20:30-21:50 3F Hatha Vinyasa初級/YURKA → 月曜 18:30-19:50 3F

【NEWクラス】

水曜 15:00-16:20 5F Hatha Vinyasa/YURKA → OM Yoga/MAYUMI
第1木曜 18:20-19:40 4F Hatha 初級/内山理名(女性限定要予約)

【スペシャルクラス】

『Sunday アーユルヴェエダ』→次回は7月22日 10:40-12:00

【代講】

4月3日 Tuesday	16:30-17:50	YURE	→	COW	やさしいYOGAと瞑想
4月3日 Tuesday	20:30-21:50	YURE	→	COW	Deep Relaxation
4月4日 Wednesday	10:20-11:40	YUUKA	→	COW	やさしいYOGAと瞑想
4月6日 Friday	13:00-14:20	NAOKO	→	RIE	Yin & Yang
4月7日 Saturday	12:20-13:40	YUKAKO	→	COW	Deep Relaxation
4月10日 Tuesday	12:40-14:00	MAKI	→	HIRO	Hatha
4月13日 Friday	11:00-12:20	YUKAKO	→	RIE	Yin & Yang
4月13日 Friday	14:30-15:50	ACO	→	TAKAKO	Yin Yoga
4月13日 Friday	18:30-19:50	KENGO	→	MAYUMIK	Hatha
4月14日 Saturday	12:20-13:40	YUKAKO	→	COW	Deep Relaxation
4月19日 Thursday	17:00-18:20	KENGO	→	RIE	Yin & Yang
4月27日 Friday	14:30-15:50	ACO	→	RIE	Yin & Yang
4月27日 Friday	17:00-18:20	YUUKA	→	MIYOKO	Hatha 初中級
4月27日 Friday	18:30-19:50	KENGO	→	MAYUMIK	Hatha

Open Class・代講情報はHPをご覧ください

SP	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:20~11:40	呼吸法と瞑想 平野久仁子 第2週目開講		Yin Yoga YUUKA	Hatha SHUICHIRO	シニアヨガ YUKI	8:20~10:40	瞑想と呼吸 HIROSHI (月一開講)
12:20~13:40	Charity		Gyoklines MALAYA	Charity	Power Yoga MIYOKO	11:30~12:20	Hatha COW (月一開講)
14:20~16:40	がんフレンズ Yoga TAKAKO 第2週目開講		Charity	Charity	Charity	12:40~14:00	Charity (月一開講) ▲
18:20~17:40			Ashtanga初級 MAYA		中級 SATORI	14:20~16:40	女性のための Yoga 仁平英香 (月一開講)
18:20~16:40	[NEW] マリアのヨガ 第2週目開講	[NEW] Charity		Hatha 初級 内山理名 第1週目開講 Sato Mi 鈴木陽子 第2週目開講			

SP	Sun
10:40~12:00	Sunday アーユルヴェエダ HIKARU (2/4, 3/11, 7/22, 8/19, 11/23開講)

▲ 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。

SP	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00~6:30	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
11:30~12:20	Hatha Flow NATSUKO	Hatha Vinyasa NAKKO	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) YURAKO	10:40~12:00	HathaBasic2 YUKI ▲
13:00~14:20	Ashtanga初級 HANAE	Hatha Basic3 YURI 90min.	Hatha Vinyasa TSUGUMI	中級 MAYUMIK	やさしいFlow NAOKO	12:20~13:40	Restorative Yoga YUKAKO
15:00~16:20	女性のための Yoga AME	[NEW] Ashtanga HANAE	OM YOGA MAYUMI	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		アライメント ベース (中級) KEIKO		
20:40~22:00	中級 (Yoga Synergy) NAOTO	[NEW] 女性のための Yoga 仁平英香			Restorative Yoga KEIKO		

【代講】

4月28日 Saturday	9:00-10:40	HIROSHI
4月18日 Wednesday	20:30-21:50	KEN
4月18日 Wednesday	10:40-12:00	NARUSE
4月25日 Wednesday	10:40-12:00	NARUSE

【Charity 休講】

4月2日 Monday	12:20-13:40
4月5日 Thursday	12:20-13:40
4月15日 Sunday	10:40-12:00
4月16日 Monday	12:20-13:40