

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2018.May

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	第1-3土曜 やさしいYOGAと瞑想 COW 第4土曜 古典YOGA(MIO)
10:40~12:00	Ashtanga KRANTI * ㊦	Sivananda HKARU 90min.	ヨーガの歴史と哲学 成瀬	Ashtanga KRANTI * ㊦	Jivanli PADMINI 95min	10:40~12:50	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	12:20~18:40	Vinyasa初級 MAYUMIS ㊦
14:30~16:30	Deep Relaxation COW ㊦	AsanaFlow KAZUYA	Sivananda SATOHE	Yin & Yang ACO		TT3 12:00~19:00	TT1 12:30~16:00
16:30~17:30	Yin & Yang RIE	やさしいYoga&瞑想 YURIE	Hatha for meditation HKARU	Yin Yoga TAKAKO	Hatha SHUICHIRO		
18:30~19:30	Hatha Vinyasa 初級 YURIKA ㊦	ADD テンセグリアーヨガ	上級 KRANTI * ㊦	中級 TAKAKO ㊦	Hatha KENGO ㊦		
20:30~21:30	Yoga Smeray NAOTO	Yin Yoga YURIE	Mindfulness Yoga KEN ㊦	Hatha Flow COW ㊦	Ashtanga HIRO		

*: CLASS in ENGLISH

【休館日】

5月15日(火)、5月29日(火)

【月に一度のレギュラークラス】

『Hatha 初級』第1木曜 内山理名 →5月3日 18:20-19:40
 『瞑想と呼吸』月1土曜 HIROSHI →5月5日 9:20-10:40
 『Hatha』月一土曜 COW →5月5日 11:00-12:20
 『女性のためのYOGA』月一土曜 MIKA →5月5日 14:20-15:40
 『がんサバイバーのためのヨガ』第1日曜 MIOHKC →5月6日 11:30-13:30
 『呼吸法と瞑想』第2月曜 平野久仁子 →5月14日 10:20-11:40
 『がんフレンズヨガ』第2月曜 TAKAKO →5月14日 14:20-15:40
 『メディカルヨガ』第2月曜 鈴木陽子 →5月14日 19:00-20:20
 『Isha yoga』第3木曜 WAKA →5月17日 18:20-19:40

【クラス時間変更します】

月曜 20:40-22:00 5F Yogasmyeg/NAOTO → 月曜 20:30-21:50 3F

【NEWクラス】

木曜 16:20-17:40 4F Charity

【スペシャルクラス】

『Sundayアーヌルヴェーダ』一回目は7月22日 10:40-12:00

【代講】

5月1日 Tuesday 10:40-12:00 HKARU → COW やさしいYOGAと瞑想
 5月2日 Wednesday 15:00-16:20 MAYUMIS → YURIKA Hatha Vinyasa
 5月2日 Wednesday 16:30-17:50 HKARU → COW Hatha
 5月2日 Wednesday 19:00-20:20 KEIKO → MAYUMIK Hatha
 5月3日 Thursday 10:20-11:40 SHUICHIRO → HIRO Hatha
 5月3日 Thursday 17:00-18:20 KENGO → MAYUMIK HathaFlow
 5月4日 Friday 11:00-12:20 YUKAKO → YURIKA Hatha Vinyasa
 5月4日 Friday 18:30-19:50 KENGO → HIRO Hatha
 5月4日 Friday 16:30-17:50 SHUICHIRO → MAKI Hatha Flow
 5月4日 Friday 12:20-13:40 MIYOKO → NATSUKO HathaFlow
 5月5日 Saturday 12:20-13:40 YUKAKO → YUKI RestorativeYoga

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 (月一開催)
12:20~13:40	Charity ㊦		Gyrokinesia MALAYA	Charity ㊦	Power Yoga MIYOKO	11:00~12:20	Hatha COW (月一開催)
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 (月一開催)
16:20~17:40			Ashtanga初級 MAYA	【NEW】Charity ㊦	中級 SATOHE ㊦	14:20~16:40	女性のための Yoga 仁平美香 (月一開催)
18:20~19:40	【NEW】メディカルヨガ 鈴木陽子 第2週目開催	Charity ㊦		Hatha 初級 内山理名 第1週目開催 Bina Mei 野沢和香 第2週目開催			

2F	Sun
10:40~12:00	Sundayアーヌルヴェーダ HKARU (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、難易度の高いアーサナにチャレンジします。

5F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00~8:30	新しい動き by MIO MUKAIDA ※祝日・新月・満月はお休みとなります。						
9:00~10:30						9:00~10:20	ヨガ哲学 MIO
11:00~12:20	Hatha Flow NATSUKO	Hatha Vinyasa NAOKO	ママのためのヨガ ~ with Kids & Baby ~ HANAKO	やさしいYOGA&瞑想 COW ㊦	アラジメントベース (中級) YUKAKO ㊦	10:40~12:00	HathaBasi2 YUKI ㊦
13:00~14:20	Ashtanga初級 HANAIE	Hatha Basics3 YUKI 90min. ㊦	Hatha Vinyasa TSUGUMI	中級 MAYUMIK ㊦	やさしいFlow NAOKO ㊦	12:20~13:40	Restorative Yoga YUKAKO
16:00~17:20	女性のための Yoga AMI ㊦	【NEW】Ashtanga HANAIE	OM YOGA MAYUMIS	Restorative Yoga MAYUMIK ㊦	Charity ㊦	TT2 14:30~18:30	
17:00~18:20		Hatha REIKO	Yin & Yang RIE	Hatha Vinyasa KENGO	入門 YUUKA ㊦		
19:00~20:20		初級 HIRO ㊦	アラジメントベース (中級) KEIKO ㊦		アラジメントベース (中級) KEIKO ㊦		
20:40~22:00		女性のための Yoga 仁平美香			Restorative Yoga KEIKO		

【休講】

5月4日 Friday 10:40-12:00 PADMINI
 5月4日 Friday 19:00-20:20 KEIKO
 5月4日 Friday 20:40-22:00 KEIKO
 5月8日 Tuesday 14:30-15:50 KAZUYA
 5月8日 Tuesday 16:30-17:50 YURIE
 5月16日 Wednesday 20:30-21:50 KEN

【Charity休講】

5月7日 Monday 12:20-13:40
 5月8日 Tuesday 18:20-19:40
 5月13日 Sunday 10:40-12:00
 5月20日 Sunday 10:40-12:00
 5月22日 Tuesday 18:20-19:40
 5月28日 Monday 12:20-13:40