

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2018 June

SP	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
8:30~10:00	Ashtanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon days off						8:30~10:30	新しいYOGAと瞑想 (COW) 第1土曜 高倉YOGA (向井田みお)
10:40~12:00	Ashtanga KRANTI ★☆☆	Sivanada HIKARU 90min.	[NEW] 知恵 CHE	Ashtanga KRANTI ★☆☆	Jivanti PADMINE 95min	10:40~12:00	Hatha Flow MAYUMIK	
12:40~14:00	Hatha ODW ☆	Shri Heart Yoga MAKI	Hatha & Restorative Yoga REIKO	TT1 12:30~16:00	Shri Heart Yoga MAKI	12:30~14:00	Vinyasa初級 MAYUMIK	
14:30~16:00	Deep Relaxation COW ☆	AzaraFlow KAZUYA	Sivanada GATOR	Yin & Yang AOO	TT2 15:00~18:00	TT1 14:30~16:00	TT1 16:30~18:00	
16:30~17:30	Yin & Yang RE	やさしいYOGAと瞑想 YURKA ☆	Hatha for meditation HIKARU	Yin Yoga TAKAKO	Hatha SHUICHIRO			
18:00~18:30	Hatha Vinyasa 初級 YURKA ☆	ACO テンセグリ ティーヨガ	上級 KRANTI ☆☆☆	中級 TAKAKO ☆☆☆	Hatha KEIKO ☆			
20:30~21:30	Yoga Sanyas NAOTO	Yin Yoga YURIE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW ☆	Ashtanga HIRO			

★ CLASS IN ENGLISH

【休館日】

6月14日(木)、6月28日(木)

【月に一度のレギュラークラス】

- 『Hatha 初級』第1土曜 内山理名 →6月7日 18:20-19:40
- 『瞑想と呼吸』月1土曜 HIROSHI →6月は休講
- 『Hatha』月1土曜 COW →6月30日 11:00-12:20
- 『女性のためのYOGA』月1土曜 MKA →6月30日 14:20-15:40
- 『がんサバイバーのためのヨガ』第1日曜 MICHIKO →6月3日 11:30-13:30
- 『呼吸法と瞑想』第2月曜 平野久仁子 →6月11日 10:20-11:40
- 『がんフレシズヨガ』第2月曜 TAKAKO →6月11日 14:20-15:40
- 『メディカルヨガ』第2月曜 鈴木隼子 →6月11日 19:00-20:20
- 『hatha yoga』第3土曜 WAKA →6月21日 18:20-19:40

【クラス時間変更します】

【NEWクラス】

水曜 10:40-12:00 3F CHEE/初級

【スペシャルクラス】

『Sunday アーヌルヴェーダ』→次回は7月22日 10:40-12:00

【代講】

6月2日 Saturday	9:00-10:20	向井田みお	→	HIROSHI	瞑想と呼吸
6月4日 Monday	10:40-12:00	Kranti	→	HIRO	Ashtanga
6月6日 Wednesday	16:20-17:40	MAYA	→	COW	Hatha
6月6日 Wednesday	18:30-19:50	Kranti	→	HIRO	上級
6月7日 Thursday	10:40-12:00	Kranti	→	HIRO	Ashtanga
6月8日 Friday	14:30-15:50	ACO	→	TAKAKO	Yin Yoga
6月8日 Friday	20:30-21:50	HIRO	→	HANAIE	Ashtanga
6月11日 Monday	10:40-12:00	Kranti	→	HIRO	Ashtanga
6月12日 Tuesday	16:30-17:50	YURIE	→	COW	やさしいYOGAと瞑想
6月12日 Tuesday	20:30-21:50	YURIE	→	COW	Deep Relaxation
6月13日 Wednesday	12:20-13:40	MALAYA	→	COW	Hatha
6月13日 Wednesday	16:20-17:40	MAYA	→	COW	Deep Relaxation
6月13日 Wednesday	18:30-19:50	Kranti	→	HIRO	上級
6月15日 Friday	12:40-14:00	Maki	→	TAKAKO	Hatha
6月15日 Friday	14:30-15:50	ACO	→	TAKAKO	Yin Yoga
6月18日 Monday	10:40-12:00	Kranti	→	HIRO	Ashtanga
6月19日 Tuesday	12:40-14:00	Maki	→	Rie	Yin Yoga
6月19日 Tuesday	14:30-15:50	KAZUYA	→	Rie	Vinyasa Flow
6月20日 Wednesday	12:20-13:40	MALAYA	→	MAYUMIK	Hatha
6月20日 Wednesday	16:20-17:40	MAYA	→	COW	Hatha

Open Class: 体験・代講情報はHPをご覧ください

SP	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:30~11:40	呼吸法と瞑想 平野久仁子 第2週目開講			Hatha SHUICHIRO	シニアヨガ YUKI	6:20~10:40	瞑想と呼吸 HIROSHI (月一開講)
12:30~13:40	Charity		Gyrokinesis MALAYA	Charity	Power Yoga MIYOKO	11:50~12:20	Hatha COW (月一開講)
14:30~16:40	がんフレシズ ヨガ TAKAKO 第2週目開講		Charity	Charity	Charity	12:40~14:00	Charity (月一開講)
16:30~17:40			Ashtanga初級 MAYA	Charity	中級 SATORI	14:30~16:40	女性のための Yoga 仁平美香 (月一開講)
18:30~19:40		Charity		Hatha 初級 平山理名 第1週目開講 第2週目開講 野原純子			

SP	Sun
10:40~12:00	Sundayアーヌルヴェーダ HIKARU (2/4, 3/11, 7/22, 8/19, 11/25 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。

6月20日 Wednesday	18:30-19:50	Kranti	→	HIRO	上級
6月20日 Wednesday	19:00-20:20	KEIKO	→	RIE	HathaVinyasa
6月21日 Thursday	10:40-12:00	Kranti	→	HIRO	Ashtanga
6月22日 Friday	16:30-17:50	SHUICHIRO	→	MAYUMIK	Hatha
6月22日 Friday	18:30-19:50	KENGO	→	KEN	MindfulnessYoga
6月22日 Friday	19:00-20:20	KEIKO	→	YUKI	Hatha Basic
6月22日 Friday	20:40-22:00	KEIKO	→	YUKI	RestorativeYoga
6月23日 Saturday	9:00-10:20	向井田みお	→	MAYUMIK	ヨガのお話と実践
6月25日 Monday	10:40-12:00	Kranti	→	HIRO	Ashtanga
6月25日 Monday	16:30-17:50	RIE	→	YURIKA	Hatha
6月26日 Tuesday	10:40-12:00	HIKARU	→	CHEE	Hatha
6月26日 Tuesday	14:30-15:50	KAZUYA	→	MAKI	Hatha Flow
6月27日 Wednesday	16:20-17:40	MAYA	→	COW	Hatha
6月27日 Wednesday	16:30-17:50	HIKARU	→	REIKO	Hatha for Meditation
6月27日 Wednesday	17:00-18:20	RIE	→	MAYUMIK	OM yoga
6月27日 Wednesday	18:30-19:50	Kranti	→	HIRO	上級
6月27日 Wednesday	19:00-20:20	KEIKO	→	ACO	テンセグリティーヨガ
6月29日 Friday	11:00-12:20	YUKAKO	→	CHEE	初級
6月29日 Friday	19:00-20:20	KEIKO	→	YUKI	Hatha Basic
6月29日 Friday	20:40-22:00	KEIKO	→	YUKI	RestorativeYoga
6月30日 Saturday	10:40-12:00	YUKI	→	NAOKO	Hatha Vinyasa
6月30日 Saturday	12:20-13:40	YUKAKO	→	MIYOKO	初級
6月30日 Saturday	9:00-10:20	向井田みお	→	HANAIE	HathaFlow

【休講】

6月16日 Saturday 9:00-10:20 向井田みお  
6月30日 Saturday 9:20-10:40 HIROSHI

【Charity休講】

6月1日 Friday 15:00-16:20  
6月3日 Sunday 10:40-12:00  
6月7日 Thursday 16:20-17:40  
6月19日 Tuesday 18:20-19:40  
6月21日 Thursday 16:20-17:40  
6月24日 Sunday 10:40-12:00  
6月25日 Monday 12:20-13:40  
6月26日 Tuesday 18:20-19:40

SP	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:30~8:30	新しいヨガと瞑想 by 向井田みお ※祝日・新月・満月はお休みとなります。						
9:00~10:20						8:00~10:20	ヨガ哲学 向井田みお
11:00~12:20	Hatha Flow NATSUOKO	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) YUKAKO	10:40~12:00	HathaBasics2 YUKI Charity
19:00~14:20	Ashtanga初級 HANAIE	Hatha Basics3 YUKI 90min	Hatha Vinyasa TSUGUMI	中級 MAYUMIK	やさしいFlow NAOKO	12:30~14:00	Restorative Yoga YUKAKO
18:00~18:30	女性のための Yoga AME	Ashtanga HANAIE	OM YOGA MAYUMIK	Restorative Yoga MAYUMIK	Charity	TT2 14:30~18:30	
17:00~18:20		Hatha REIKO	Yin & Yang RE	Hatha Vinyasa KENGO			
18:00~20:20	メディカルヨガ 鈴木隼子 第2週目開講	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		女性のための Yoga 仁平美香			Restorative Yoga KEIKO		