

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2018 July

日	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:00~10:00	Ashtanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon days off					8:00~10:00	新しいYOGAと瞑想 COW 瞑想と呼吸 瞑想 YOGA 高井 哲夫
10:40~12:00	Ashtanga KRANTI ▲▲	Sivananda HKARU Soniya	初級 CHE	Ashtanga KRANTI ▲▲	Jwanti PADMINI Soniya	10:40~12:00	Hatha Flow MAYUMI ▲
13:40~16:00	Hatha COW	Shi Heart Yoga MAKI	Hatha & Restorative Yoga REKO	TT1 12:30~16:00	Shi Heart Yoga MAKI	13:20~16:00	Vinyasa初級 MAYUMI ▲
16:00~18:00	Deepa Restorative COW	AzanaFlow KAZUYA	Sivananda SATORE	Yin & Yang ACO	TT3 15:00~18:00	TT1 16:00~18:00	
18:20~17:00	Yin & Yang RE	やさしいYOGAと瞑想 YURE	Hatha for meditation HKARU	Yin Yoga TAKAKO	NEW! 古典ヨガ SHUICHIRO		
18:20~19:00	Hatha Vinyasa 初級 YURE	ACD テンゼガリ テム→ヨガ	上級 KRANTI	中級 TAKAKO	Hatha KENGO		
20:00~21:00	Yoga Srinoy NAOTO	Yin Yoga YURE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW	Ashtanga HERO		

★ CLASS in ENGLISH

【休館日】  
7月13日(金)、7月28日(土)

【月に一度のレギュラークラス】

- 『がんサバイバーのためのヨガ』第1日曜 MICHIKO →7月1日 11:30-13:30
- 『Hatha 初級』第1木曜 内山理名 →7月5日 18:20-19:40
- 『呼吸法と瞑想』第2月曜 平野久仁子 →7月7日 10:20-11:40
- 『がんフレンドヨガ』第2月曜 TAKAKO →7月7日 14:20-15:40
- 『メディカルヨガ』第2月曜 鈴木陽子 →7月7日 19:00-20:20
- 『瞑想と呼吸』月1土曜 HEROSEH →7月は休講
- 『Hatha』月1土曜 COW →7月14日 11:00-12:20
- 『女性のためのYOGA』月1土曜 MKA →7月14日 14:20-15:40
- 『Hatha yoga』第3木曜 WAKA →7月18日 18:20-19:40

【クラス時間変更します】

【NEWクラス】

- 木曜 18:00-20:30 SF CMAIYUMI/OM YOGA 90min
- 金曜 17:00-18:30 SF CMAIYUMI/OM YOGA BASIC 90min
- 金曜 16:30-17:50 SF SHUICHIRO/古典ヨガ

【スペシャルクラス】

『Sunday アニマルユエード』→次回は7月22日 10:40-12:00

【代講】

7月2日 Monday	10:40-12:00	KRANTI	→	HERO	Ashtanga
7月2日 Monday	18:30-17:50	Re	→	YURKA	Hatha&RestorativeYoga
7月3日 Tuesday	10:40-12:00	HKARU	→	MAKI	Hatha Flow
7月3日 Tuesday	13:00-14:20	YUKI	→	COW	Hatha
7月4日 Wednesday	10:40-12:00	CHE	→	SATORI	Hatha
7月4日 Wednesday	16:30-17:50	HKARU	→	COW	Hatha
7月4日 Wednesday	17:00-18:20	RE	→	TAKAKO	Yin&Yang
7月4日 Wednesday	18:30-19:50	KRANTI	→	HERO	上級
7月5日 Thursday	10:40-12:00	KRANTI	→	HANAE	Ashtanga
7月6日 Friday	10:20-11:40	YUKI	→	SHUICHIRO	シニアヨガ
7月6日 Friday	11:00-12:20	Yukako	→	HANAKO	Hatha
7月6日 Friday	18:30-19:50	KENGO	→	HIROSHI	瞑想と呼吸
7月7日 Saturday	12:20-13:40	Yukako	→	SATORI	Hatha
7月8日 Sunday	12:20-13:40	MAYUMI	→	MEYOKO	初級
7月9日 Monday	10:40-12:00	KRANTI	→	HERO	Ashtanga
7月9日 Monday	18:30-17:50	RE	→	YURKA	Hatha&RestorativeYoga
7月9日 Monday	20:30-21:50	NAOTO	→	KEN	MindfulnessYoga
7月10日 Tuesday	18:30-17:50	YURE	→	Padmini	Jwanti
7月10日 Tuesday	20:30-21:50	YURE	→	COW	やさしいYOGAと瞑想
7月11日 Wednesday	12:20-13:40	MALAYA	→	MILES	Gyrokinesis
7月11日 Wednesday	18:30-19:50	KRANTI	→	HERO	上級
7月12日 Thursday	10:20-11:40	SHUICHIRO	→	YURKA	Hatha Vinyasa
7月12日 Thursday	10:40-12:00	KRANTI	→	HANAE	Ashtanga
7月15日 Sunday	12:20-13:40	MAYUMI	→	MEYOKO	初級
7月16日 Monday	10:40-12:00	KRANTI	→	HERO	Ashtanga
7月16日 Monday	11:00-12:20	NATSUKO	→	AMI	Hatha Flow
7月16日 Monday	18:30-17:50	RE	→	YURKA	Hatha&RestorativeYoga

Open Class-代講情報はHPをご覧ください

日	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:30~11:40	呼吸法と瞑想 平野久仁子 第2週目開催			Hatha SHUICHIRO	シニアヨガ YUKI	9:20~10:40	瞑想と呼吸 高井哲夫 (月一開催)
12:30~18:40	Charity	Gyrokinesis MALAYA	Charity	Power Yoga MIYOKO	11:00~12:20	Hatha COW (月一開催)	
16:20~18:40	めがねのYin Yoga TAKAKO 第2週目開催	Charity	Charity	Charity	15:00~16:00	Charity (月一開催)	
18:20~17:40			Ashtanga初級 MAYA	Charity	中級 SATORE	16:20~18:40	女性のための Yoga 仁平美雪 (月一開催)
18:20~19:40	Charity			Hatha 初級 呼吸法と瞑想 高井哲夫 第2週目開催			

日	Sun
10:40~12:00	Sundayアニマルユエード HEROSEH (2,4,3,11,7,22,8/19,11/22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。

日	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00~8:30	新しいヨガと瞑想 by 高井哲夫 ※祝日・毎月1回は休みとなります。						
9:00~10:30						9:00~10:30	ヨガ哲学 内井田みお
11:00~12:30	Hatha Flow NATSUKO	Hatha Vinyasa NAKKO	ママのためのヨガ →with Kiki & 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	Hatha&Basi2 YUKI Charity ▲
18:00~16:20	Ashtanga初級 HANAE ▲▲	Hatha Basics3 YUKI 90min ▲▲	Hatha Vinyasa TSUGUMI	中級 MAYUMI ▲▲	やさしいYOGAと瞑想 NAKKO ▲▲	18:20~18:40	Restorative Yoga YUKAKO ▲▲
18:00~18:20	女性のための Yoga AME ▲	Ashtanga HANAE	OM YOGA 90min MAYUMI ▲▲	Restorative Yoga MAYUMI ▲▲	Charity ▲	TT2 16:30~18:30	
17:00~18:20		Hatha KENGO	Yin & Yang RE	Hatha Vinyasa KENGO ▲▲	NEW! OM YOGA BASIC 90min MAYUMI ▲▲		
18:00~20:20	メディカルヨガ 鈴木陽子 第2週目開催	初級 HERO ▲	アライメントベース HERO	NEW! OM YOGA BASIC 90min MAYUMI ▲▲	アライメントベース (中級) KENGO ▲▲		
20:40~22:00		女性のための Yoga 仁平美雪 ▲			Restorative Yoga KENGO ▲▲		

【休講】

7月4日 Wednesday	18:20-17:40	MAYA
7月4日 Wednesday	20:30-21:50	KEN
7月11日 Wednesday	17:00-18:20	RE
7月14日 Saturday	9:20-10:40	HIROSHI
7月14日 Saturday	10:40-12:00	YUKI
7月14日 Saturday	12:20-13:40	YUKAKO
7月16日 Monday	20:30-21:50	NAOTO
7月19日 Thursday	19:00-20:30	MAYUMI
7月23日 Monday	20:30-21:50	NAOTO
7月30日 Monday	20:30-21:50	NAOTO

【Charity休講】

7月3日 Tuesday	18:20-19:40
7月5日 Thursday	14:20-15:40
7月5日 Thursday	18:20-17:40
7月6日 Friday	15:00-16:20
7月12日 Thursday	14:20-15:40
7月12日 Thursday	18:20-17:40
7月15日 Sunday	10:40-12:00
7月19日 Thursday	12:20-13:40
7月19日 Thursday	14:20-15:40
7月19日 Thursday	18:20-17:40
7月20日 Friday	15:00-16:20
7月26日 Thursday	12:20-13:40
7月26日 Thursday	14:20-15:40
7月26日 Thursday	18:20-17:40
7月27日 Friday	15:00-16:20
7月30日 Monday	12:20-13:40