

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2018 August

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	第11土曜 やさしいYOGAと 瞑想 (COW) 第1土曜 古典YOGA (阿育吠陀)
10:40~12:00	Ashtanga KRANTI ★▲▲	Sivananda HIKARU 90min.	初級 CHE	Ashtanga KRANTI ★▲▲	Jivamukti PADMINE 95min	10:40~12:00	Hatha Flow MAYUMI
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 MAYUMI
14:30~16:00	Deep Relaxation COW	AzaraFlow KAZUYA	Sivananda SATORU	Yin & Yang ACO	TT2 15:00~18:00	TT1 16:30~18:00	
16:30~17:50	Yin & Yang RE	やさしいYogaと瞑想 YURIE	Hatha for meditation HIKARU	Yin Yoga TAKAKO	白鳥子 SHURUHO		
18:30~19:30	Hatha Vinyasa 初級 YURKA ▲	ACO テンセグリ ティーヨガ	上級 KRANTI ★▲▲▲	中級 TAKAKO ▲▲	Hatha KENGO ▲		
20:30~21:30	Yoga Sanyas NAOTO	Yin Yoga YURIE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW ▲	Ashtanga HIRO		

★ CLASS IN ENGLISH

【休館日】

8月11(土), 8月26日(日)

【月に一度のレギュラークラス】

- 『Hatha 初級』第1木曜 内山理名 →8月2日 18:20-19:40
- 『がんサイバーのためのヨガ』第1日曜 MICHIKO →8月5日 11:30-13:30
- 『呼吸法と瞑想』第2月曜 平野久仁子 →8月13日 10:20-11:40
- 『がんフレンズヨガ』第2月曜 TAKAKO →8月13日 14:20-15:40
- 『メディカルヨガ』第2月曜 鈴木陽子 →8月13日 19:00-20:20
- 『hatha yoga』第3木曜 WAKA →8月23日 18:20-19:40
- 『瞑想と呼吸』月1土曜 HIROSHI →8月は休講
- 『Hatha』月1土曜 COW →8月は休講
- 『女性のためのYOGA』月1土曜 MKA →8月は休講

【クラス時間変更します】

【NEWクラス】

【スペシャルクラス】

『Sundayアーヌルヴェーダ』→次回は8月19日 10:40-12:00

【代講】

8月1日 WEDNESDAY	17:00-18:20	RIE	→	NAOKO	Hatha Flow
8月2日 THURSDAY	10:20-11:40	SHURUHO	→	CHE	Hatha
8月3日 FRIDAY	14:30-15:50	ACO	→	TAKAKO	Yin Yoga
8月3日 FRIDAY	16:30-17:50	SHURUHO	→	MAYUMI	古典ヨーガ
8月3日 FRIDAY	20:30-21:50	HIRO	→	HANAE	Ashtanga
8月4日 SATURDAY	10:40-12:00	YUKI	→	HIROSHI	瞑想と呼吸
8月6日 MONDAY	16:30-17:50	RIE	→	AMI	Hatha
8月7日 TUESDAY	13:00-14:20	YUKI	→	COW	Hatha
8月7日 TUESDAY	14:30-15:50	KAZUYA	→	MAKI	Hatha Flow
8月7日 TUESDAY	18:00-20:20	HIRO	→	清智子	初級
8月9日 WEDNESDAY	13:00-14:20	TSUGUMI	→	CHE	Hatha
8月8日 WEDNESDAY	20:30-21:50	KEN	→	RIE	Yin Yoga
8月10日 FRIDAY	20:30-21:50	HIRO	→	HANAE	Ashtanga
8月13日 MONDAY	11:00-12:20	NATSUKO	→	RIE	HathaFlow
8月14日 TUESDAY	10:40-12:00	HIKARU	→	CHE	Hatha
8月14日 TUESDAY	14:30-15:50	KAZUYA	→	NAOKO	Hatha Flow
8月14日 TUESDAY	16:30-17:50	YURIE	→	MAYUMI	Restorative Yoga
8月14日 TUESDAY	17:00-18:20	REIKO	→	RIE	Yin&Yang
8月14日 TUESDAY	18:30-19:50	ACO	→	MAKI	ShriHeartYoga
8月14日 TUESDAY	19:00-20:20	HIRO	→	清智子	初級
8月14日 TUESDAY	20:30-21:50	YURIE	→	COW	DeepRelaxation

Open Class: 体験・体験情報は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週目開催			Hatha SHURUHO	シニアヨガ YUKI	6:30~10:40 瞑想と呼吸 HIROSHI (月一開催)	
12:30~13:40	Charity	Gyokineis MALAYA	Charity	Power Yoga MIYOKO	11:50~12:20 Hatha COW (月一開催)		
14:30~16:40	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)	
16:30~17:40			Ashtanga初級 MAYA ▲	Charity	中級 SATORU ▲▲	14:30~16:40 女性のための Yoga 仁平美香 (月一開催)	
18:30~19:40		Charity		Hatha 初級 山田理名 第1週目開催 Shri Heart Yoga 鈴木陽子			

SP	Sun
10:40~12:00	Sundayアーヌルヴェーダ = 18:45J (2/4, 3/11, 7/22, 8/19, 11/25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。

SP	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:30~8:30	新しい体と意識 by 南伸雄みお ※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 高井田みお
11:00~12:20	Hatha Flow NATSUOKO	Hatha Vinyasa NAKKO	ママのためのヨガ with Yoga & Baby HANAKO	やさしいYOGAと瞑想 COW ▲	アライメントベース (中級) YUKI ▲▲	10:40~12:00	HathaBasics2 YUKI Charity
19:00~14:20	Ashtanga初級 HANAE ▲▲	Hatha Basics3 YUKI 90min ▲▲▲	Hatha Vinyasa TSUGUMI	中級 MAYUMI ▲▲	やさしいFlow NAKKO	12:30~14:40	Restorative Yoga YUKAKO
18:30~18:50	女性のためのYoga AME	Ashtanga HANAE	OM YOGA 90min MAYUMI	Restorative Yoga MAYUMI ▲	Charity	TT2 14:30~18:30	
17:00~18:20		Hatha REIKO	Yin & Yang RE	Hatha Vinyasa KENGO ▲	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 HIRO ▲	アライメントベース KEIKO	OM YOGA 90min MAYUMI	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		

【休講】

8月2日 THURSDAY	19:00-20:20	MAYUMI	Om Yoga
8月3日 FRIDAY	10:20-11:40	YUKI	シニアヨガ
8月10日 FRIDAY	14:30-15:50	ACO	Yin&Yang
8月27日 MONDAY	20:30-21:50	NAOTO	Yogasanyas

【Charity休講】

8月3日 FRIDAY	14:20-15:40
8月16日 THURSDAY	14:20-15:40
8月17日 FRIDAY	15:00-16:20
8月24日 FRIDAY	15:00-16:20
8月27日 MONDAY	12:20-13:40