

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2018 September

SP	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
8:00~10:00	Aahanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon days off						9:00~10:30	第1土曜 やさしいYOGAE 観想 (COW) 第1土曜 高貴YOGA (阿育吠陀)
10:40~12:00	Aahanga KRANTI ★▲▲	Sivanada HIRAKU 90min.	初級 CHE	Aahanga KRANTI ★▲▲	Jivamukti 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	12:30~13:40	Vinyasa初級 MAYUMIS	
14:30~16:00	Deep Relaxation COW	AasanaFlow KAZUYA	Sivanada SATORU	Yin & Yang AOO	Yin & Yang AOO	TT2 15:00~18:00	TT1 14:30~18:00	
16:30~17:50	Yin & Yang RE	やさしいYogaと観想 YURKA	Hatha for meditation HIRAKU	Yin Yoga TAKAKO	自費ヨガ SHURICHIRO			
18:00~18:30	Hatha Vinyasa 初級 YURKA	ACC テンセガリ ティーヨガ	上級 KRANTI ★▲▲▲	中級 TAKAKO ▲▲	Hatha KENGO ▲			
20:30~21:30	Yoga Synergy MAOTO	Yin Yoga YURE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW ▲	Aahanga HRO			

★ CLASS in ENGLISH

【休館日】
9月10日(月)、9月25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 →9月2日 11:30-13:30
『呼吸法と観想』第1月曜 平野久仁子 →9月3日 10:20-11:40
『Hatha 初級』第1本曜 内山理名 →9月8日 18:20-19:40
『がんフランスヨガ』第3月曜 TAKAKO →9月17日 14:20-15:40
『メディカルヨガ』第3月曜 鈴木陽子 →9月17日 19:00-20:20
『hatha yoga』第3本曜 WAKA →9月20日 18:20-19:40
『Hatha』月1土曜 COW →9月22日 11:00-12:20
『女性のためのYOGA』月1土曜 MKA →9月22日 14:20-15:40
『観想と呼吸』月1土曜 HIROSHI →9月は休講

【クラス時間変更します】

【NEWクラス】
月曜 19:00-20:20 5F 浦智子/初級

【スペシャルクラス】

【代講】

9月1日 SATURDAY	9:00-10:20	MIO	→	MAYUMIK	ヨガのお話と実践
9月3日 MONDAY	11:00-12:20	NATUKO	→	RIE	HathaFlow
9月5日 WEDNESDAY	15:00-16:20	MAYUMIS	→	RIE	HathaFlow
9月9日 SUNDAY	10:40-12:00	MAYUMIK	→	RIE	HathaFlow
9月12日 WEDNESDAY	12:20-13:40	MALAYA	→	CHE	Hatha
9月13日 THURSDAY	10:20-11:40	SHURICHIRO	→	CHE	Hatha
9月14日 FRIDAY	16:30-17:50	SHURICHIRO	→	MAYUMIK	古典ヨガ
9月15日 SATURDAY	12:20-13:40	YUKAKO	→	YUKI	RestorativeYoga
9月17日 MONDAY	18:30-19:50	YURKA	→	TAKAKO	Yin Yoga
9月19日 WEDNESDAY	15:00-16:20	MAYUMIS	→	YURKA	Hatha Vinyasa
9月20日 THURSDAY	10:20-11:40	SHURICHIRO	→	CHE	Hatha
9月21日 FRIDAY	16:30-17:50	SHURICHIRO	→	TOMOKO.U	初級
9月28日 FRIDAY	11:00-12:20	YUKAKO	→	CHE	Hatha
9月29日 SATURDAY	12:20-13:40	YUKAKO	→	MAYUMIK	Restorative
9月29日 SATURDAY	9:00-10:20	MIO	→	MAYUMIK	ヨガのお話と実践

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				Hatha SHURICHIRO	シニアヨガ YUKI	6:20~10:40	観想と呼吸 HIROSHI (月一開催)
12:30~13:40	Charity		Gyrokinesis MALAYA	Charity	Power Yoga MIYOKO	11:50~12:20	Hatha ODW (月一開催)
14:30~16:40	がんフランス Yoga TAKAKO 第2週目開催		Charity	Charity	Charity	12:40~14:00	Charity (月一開催)
16:30~17:40			Aahanga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 内山理名 第1週目開催 Hatha for meditation 阿育吠陀			

SP	Sun
10:40~12:00	Sundayアールヴエーダ (2,4,3/11,7/22,8/19,11/25開催)

- ▲ 一級レベル、初めての方も安心。
- ▲▲ 二級レベル、毎週定期的に練習している方におすすめ。
- ▲▲▲ 三級レベル、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
7:00~8:30	新しい体感 by 南伸雄みお ※祝日・新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 NATUKO	Hatha Vinyasa NAKKO	ママのためのヨガ ~with Koko & Baby~ HANAKO	やさしいYOGAと観想 COW ▲	アライメントベース (中級) YUKAKO ▲▲	10:40~12:00	HathaBasics2 YUKI Charity
19:00~14:20	Aahanga初級 HANAE ▲▲	Hatha Basics3 YUKI 90min	Hatha Vinyasa TSUGUMI	中級 MAYUMIK ▲▲	やさしいFlow NAKKO	12:30~13:40	Restorative Yoga YUKAKO
18:00~18:30	女性のための Yoga AME	Aahanga HANAE	OM YOGA 90min MAYUMIS	Restorative Yoga MAYUMIK ▲	Charity	TT2 14:30~18:30	
17:00~18:20		Hatha REIKO	Yin & Yang RE	Hatha Vinyasa KENGO ▲	OM YOGA BASIC 90min MAYUMIS		
18:00~20:20	初級 HERO ▲	初級 HERO ▲	アライメントベース KEIKO ▲▲	OM YOGA 90min MAYUMIS	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】
9月22日 SATURDAY 9:20-10:40 HIROSHI 観想と呼吸

【Charity休講】
9月4日 TUESDAY 18:20-19:40
9月11日 TUESDAY 18:20-19:40
9月23日 SUNDAY 10:40-12:00
9月24日 MONDAY 12:20-13:40
9月25日 TUESDAY 18:20-19:40
9月30日 SUNDAY 10:40-12:00