

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2018 October

2F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30~10:00	Ashtanga Mysore Class / Led by KRANTI					9:00~10:30	第1-3本編 やさしいYOGAと瞑想 (COW) 第4本編 やさしいYOGA (併行自前)
10:40~12:30	AshangaLed KRANTI *	Sivananda HKARU 90min	初級 CHE	AshangaLed KRANTI *	Jivanti PADMINI 90min	10:40~12:30	Hatha Flow MAYUMI K
12:40~14:00	Hatha COW	Shri Heart YOGA MAKI	Hatha & Restorative Yoga REIKO	TT1 12:30~16:00	Shri Heart Yoga MAKI	12:30~13:40	Vinyasa 初級 MAYUMI K
14:30~15:50	Deep Relaxation COW	AsanaFlow KAZUYA	Sivananda SATORU	16:00	Yin & Yang ADO	TT1 13:00~16:00	TT1 14:30~18:00
16:30~17:50	Yin & Yang RE	やさしいYogaと瞑想 YURIE	Hatha for meditation HKARU	Yin Yoga TAKAKO	古典ヨガ SHUICHIRO		
18:30~19:50	Hatha Vinyasa 初級 YURIKA	ADD フェンセグリ ティー+ヨガ	上級 KRANTI *	中級 TAKAKO	Hatha KENGO		
20:30~21:50	Yoga Synergy NAOTO	Yin Yoga YURIE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW	Ashanga HERO		

★ CLASS in ENGLISH

【休館日】
10月9日(火)、10月25日(木)

【月に一度のレギュラークラス】

『Hatha 初級』第1本編 内山理名	→10月4日 18:20-19:40
『瞑想と呼吸』月1本編 HIROSHI	→10月6日は代講
『Hatha』月1本編 COW	→10月6日 11:00-12:20
『女性のためのYOGA』月1本編 MIKA	→10月6日 14:20-15:40
『がんサバイバーのためのヨガ』第1本編 MICHIKO	→10月7日 11:30-13:30
『呼吸法と瞑想』第1月曜 平野久仁子	→10月8日 10:20-11:40
『メディカルヨガ』第3月曜 鈴木雅子	→10月8日 19:00-20:20
『Isha yoga』第3本編 WAKA	→10月18日 18:20-19:40
『がんフレンズヨガ』第3月曜 TAKAKO	→10月22日 14:20-15:40

【クラス時間変更します】

【NEWクラス】

【代講】

10月1日 MONDAY	16:30-17:50	RIE	→	AMI	Hatha Flow
10月2日 TUESDAY	14:30-15:50	KAZUYA	→	MAKI	Hatha Flow
10月3日 WEDNESDAY	17:00-18:20	RIE	→	SATORI	Hatha
10月5日 FRIDAY	16:30-17:50	SHUICHIRO	→	NAOKO	Hatha Flow
10月6日 SATURDAY	9:20-10:40	HIROSHI	→	KMAYUMI	呼吸と瞑想
10月7日 SUNDAY	12:20-13:40	MAYUMIS	→	MEYOKO	初級
10月10日 WEDNESDAY	13:00-14:20	TSUGUMI	→	CHE	Hatha
10月12日 FRIDAY	12:40-14:00	MAKI	→	CHE	Hatha
10月12日 FRIDAY	18:30-19:50	KENGO	→	RIE	Yin & Yang
10月16日 TUESDAY	10:40-12:00	HKARU	→	KMAYUMI	Hatha
10月16日 TUESDAY	12:40-14:00	MAKI	→	RIE	Vinyasa Flow
10月17日 WEDNESDAY	16:30-17:50	HKARU	→	COW	Hatha
10月17日 WEDNESDAY	20:30-21:50	KEN	→	HIROSHI	瞑想と呼吸
10月18日 THURSDAY	10:20-11:40	SHUICHIRO	→	YURIKA	Hatha Vinyasa
10月19日 FRIDAY	18:30-19:50	KENGO	→	RIE	Yin & Yang
10月20日 SATURDAY	12:20-13:40	YUKAKO	→	YUKI	Restorative
10月21日 SUNDAY	12:20-13:40	MAYUMIS	→	MEYOKO	初級

Open Class・体調・代講情報はHPをご覧ください

2F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:20~11:40	呼吸法と瞑想 平野久仁子 第1週目開催			Hatha SHUICHIRO	シニアヨガ YUKI	9:20~10:40	瞑想と呼吸 HIROSHI (月一開催)
12:30~13:40	Charity		Gyrokinesis MALAYA	Charity	Power Yoga MEYOKO	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)
16:30~17:40			Ashanga初級 MAYA	Charity	中級 SATORU	14:20~15:40	女性のための Yoga 仁中実香 (月一開催)
18:20~19:40		Charity		Hatha 初級 内山理名 第1週目開催 Shuichi, 野沢あゆみ 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、難易度の高いアサナにチャレンジします。

2F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00~8:30	寒い冬の瞑想 by 尚井留み奈 ※祝日・新月・満月はお休みとなります。						
9:00~10:20						9:00~10:20	ヨガ哲学 尚井留み奈
11:00~12:20	Hatha Flow NETSURO	Hatha Flow 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) TUKAKO	10:40~12:00	Iyengar/Yoga YUKI Charity
13:00~14:20	Ashanga初級 HANKE	Nengar Yoga YUKI 80min	Hatha Vinyasa TSUGUMI	中級 MAYUMI K	やさしいYoga NAOKO	12:20~13:40	Restorative Yoga YUKAKO
15:00~16:20	女性のための Yoga AME	Ashanga HANKE	OM YOGA 80min MAYUMIS	Restorative Yoga MAYUMI K	Charity	TT2 14:30~18:30	
17:50~19:10		Hatha REIKO	Yin & Yang RE	Hatha Vinyasa KENGO	OM YOGA BASIC 80min MAYUMIS		
18:00~20:20	瞑想 禅修子 第2週目のみメディアカラス 併行開催	初級 HERO	アライメント ベース KEIKO	OM YOGA 80min MAYUMIS	アライメント ベース (中級) KEIKO		
20:40~22:00			女性のための Yoga 仁中実香		Restorative Yoga KEIKO		

【休講】

10月3日 WEDNESDAY	20:30-21:50	KEN	Mindfulness
10月22日 MONDAY	20:30-21:50	NAOTO	Yogasynergy
10月23日 TUESDAY	20:30-21:50	YURIE	Yin Yoga
10月29日 MONDAY	20:30-21:50	NAOTO	Yogasynergy

【Charity休講】

10月1日 Monday	12:20-13:40
10月2日 Tuesday	18:20-19:40
10月3日 Wednesday	14:20-15:40
10月7日 Sunday	10:40-12:00
10月11日 Thursday	12:20-13:40
10月11日 Thursday	14:20-15:40
10月14日 Sunday	10:20-12:00
10月15日 Monday	12:20-13:40
10月16日 Tuesday	18:20-19:40
10月18日 Thursday	12:20-13:40
10月21日 Sunday	10:40-12:00
10月28日 Sunday	10:40-12:00
10月30日 Tuesday	18:20-19:40