

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2018 November

3F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30~10:30	Ashtanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon days off					9:30~10:30	第1土曜 やさしいYOGAと 瞑想 (COW) 第3土曜 音響YOGA (得意自みお)
10:40~12:30	Ashtanga-led KRANTI ★	Sivananda HKARU 90min	初級 CHE	Ashtanga-led KRANTI ★	Jivamukti PADMINI 85min	10:40~12:30	Hatha Flow MAYUMEK
12:40~14:00	Hatha COW	Shri Heart Yoga MAKI	Hatha & Restorative Yoga REIKO	TT1 12:30 ~ 1:00	Shri Heart Yoga MAKI	12:20~13:40	Vinyasa初級 MAYUMES
14:30~16:30	Deep Relaxation COW	AsanaFlow KAZUYA	Sivananda SATORI	TT3 12:50 ~ 1:30	Yin & Yang AOO	TT1 14:00 ~ 1:30	
16:30~17:30	Yin & Yang RE	やさしいYogaと 瞑想 YURKA	Hatha for meditation HKARU	Yin Yoga TAKAKO	古典ヨガ SHUICHIRO		
18:30~19:30	Hatha Vinyasa 初級 YURKA	ACO テンセージ チーニョガ	上級 KRANTI ★	音響 TAKAKO	Hatha KENGO		
20:30~21:30	Yoga Synergy NAOTO	Yin Yoga YURIE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW	Ashtanga HIRO		

★ CLASS in ENGLISH

【休館日】

11月8日(木)、11月23日(金)

【月に一度のレギュラークラス】

『Hatha 初級』第1木曜 内山理名 →11月1日 18:20-19:40
『がんサバイバーのためのヨガ』第1日曜 MICHIKO →11月11日 11:30-13:30
『呼吸法と瞑想』第1月曜 平野久仁子 →11月12日 10:20-11:40
『がんフレンドヨガ』第3月曜 TAKAKO →11月12日 14:20-15:40
『メディカルヨガ』第3月曜 鈴木陽子 →11月12日 19:00-20:20
『Ishita yoga』第3木曜 WAKA →11月15日 18:20-19:40
『瞑想と呼吸』月1土曜 HIROSHI →11月24日 9:20-10:40
『Hatha』月1土曜 COW →11月24日 11:00-12:20
『女性のためのYOGA』月1土曜 MKA →11月24日 14:20-15:40

【クラス時間変更します】

【NEWクラス】

【代講】

11月1日 THURSDAY	10:40-12:00	KRANTI	--	HANAE	Ashtanga
11月2日 FRIDAY	10:40-12:00	PADMINI	--	YURKA	Hatha Vinyasa
11月2日 FRIDAY	11:00-12:20	YUKAKO	--	RE	Hatha Flow
11月2日 FRIDAY	18:30-19:50	KENGO	--	MAYUMEK	古典ヨガ
11月2日 FRIDAY	19:00-20:20	KEIKO	--	COW	Hatha
11月2日 FRIDAY	20:40-22:00	KEIKO	--	COW	Deep Relaxation
11月3日 SATURDAY	12:20-13:40	YUKAKO	--	MAYUMEK	Restorative
11月5日 MONDAY	10:40-12:00	KRANTI	--	HANAE	Ashtanga
11月5日 MONDAY	15:00-16:20	AMI	--	TOMOKO.U	Hatha
11月6日 TUESDAY	14:30-15:50	KAZUYA	--	MAKI	HathaFlow
11月7日 WEDNESDAY	14:30-15:50	SATORI	--	TOMOKO.U	Hatha
11月7日 WEDNESDAY	18:30-19:50	KRANTI	--	HANAE	上級
11月7日 WEDNESDAY	19:00-20:20	KEIKO	--	RE	YinYoga
11月9日 FRIDAY	16:20-17:40	SATORI	--	NAOKO	Hatha Flow
11月10日 SATURDAY	9:00-10:20	MID	--	COW	やさしいYOGAと瞑想
11月11日 SUNDAY	10:40-12:00	MAYUMEK	--	AMI	HathaFlow
11月11日 SUNDAY	12:20-13:40	MIYOKO	--	SHUICHIRO	初級

Open Class・休講・代講情報はHPをご覧ください

4F	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	9:30~10:40	瞑想と呼吸 HIROSHI (月一開催)
12:20~13:40	Charity		Gyrokinesis MALAYA	Charity	Power Yoga MEYKO	11:00~12:20	Hatha COW (月一開催)
14:20~16:40	がんフレンド Yoga TAKAKO 第3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 SATORI	14:20~16:40	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 Shira Yu 第2週目開催			

3F	Sun
10:40~12:30	Sundayアーユルヴェーダ 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。
- 🔥 二中級レベル、毎週定期的に練習している方におすすめ。
- 🔥 三上級レベル、難易度の高いアーサナにチャレンジします。

5F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:30~8:30	寒いお天候 by 肉井朋美 ※祝日・新月・満月はお休みとなります。						
9:00~10:30						9:00~10:30	吉が哲学 向井由美
11:00~12:20	Hatha Flow NATUKO	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) YUKAKO	10:40~12:00	IyengarYoga YUKI Charity
13:00~14:20	Ashtanga初級 HANAE	Iyengar Yoga YUKI 80min	Hatha Vinyasa TSUGUMI	中級 MAYUMEK	やさしいFlow NAOKO	12:20~13:40	Restorative Yoga YUKAKO
15:00~16:20	女性のための Yoga AMI	Ashtanga HANAE	OM YOGA 85min MAYUMES	Restorative Yoga MAYUMEK	Charity		TT2 14:00 ~ 16:30
17:00~18:20		Hatha REIKO	Yin & Yang RE	Hatha Vinyasa KENGO	OM YOGA BASIS 80min MAYUMES		
18:00~20:20	初級 梅野千 第2週目のみ メディアカニ子 参加費無料	初級 HIRO	アライメント ベース KEIKO	OM YOGA 80min MAYUMES	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】

11月5日 MONDAY	20:30-21:50	NAOTO	Yogasynegy
11月21日 WEDNESDAY	20:30-21:50	KEN	MindfulnessYoga
11月27日 Tuesday	19:00-20:20	HIRO	初級

【Charity休講】

11月2日 Friday	14:20-15:40
11月2日 Friday	15:00-16:20
11月4日 Sunday	10:40-12:00
11月6日 Tuesday	18:20-19:40
11月9日 Friday	14:20-15:40
11月11日 Sunday	10:40-12:00
11月16日 Friday	14:20-15:40
11月16日 Friday	15:00-16:20
11月18日 Sunday	10:40-12:00
11月30日 Friday	15:00-16:20