

3F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
6:30~10:00	Ashtanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon days off					9:00~10:20	やさしいYOGAと瞑想 COW
10:40~12:00	AshangaLed KRANTI ★	Sivananda HIKARU 90min.		AshangaLed KRANTI ★	Jiamhli PADMINI 85min	10:40~12:00	Hatha Flow MAYUMIK
12:40~14:00	Hatha COW	Shri Heart Yoga MAKI	Hatha & Restorative Yoga REIKO	TT1 12:30 ~ 16:00	Shri Heart Yoga MAKI	12:20~18:40	Vinyasa初級 MAYUMIS
14:20~16:30	Deep Relaxation COW	AsanaFlow KAZUYA	Sivananda SATORI		Yin & Yang ACO	TT3 12:00 ~ 18:00	TT1 16:30 ~ 18:00
16:50~17:30	Yin & Yang RIE	やさしいYogaと瞑想 YURIE	Hatha for meditation HIKARU	Yin Yoga TAKAKO	古典ヨガ SHUICHIRO		
18:20~18:30	Hatha Vinyasa 初級 YURKA	ACO ヲンゼグリン(バー)ヨガ	上級 KRANTI ★	中級 TAKAKO	Hatha KENGO		
20:20~21:30	Yoga Synergy NAOTO	Yin Yoga YURIE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW	Ashanga HERO		

*: CLASS in ENGLISH

【休館日】

12月7日(金)、12月28日(木)、12月29日(木)、12月30日(金)、12月31日(土)

【月に一度のレギュラークラス】

- 『Hatha 初級』第1木曜 内山理名 →12月6日 18:20-19:40
- 『がんサバイバーのためのヨガ』第1日曜 MICHIC →12月2日 11:30-13:30
- 『呼吸法と瞑想』第1月曜 平野久仁子 →12月10日 10:20-11:40
- 『がんフレンズヨガ』第3月曜 TAKAKO →12月10日 14:20-15:40
- 『メディカルヨガ』第3月曜 鈴木陽子 →12月10日 19:00-20:20
- 『Isha yoga』第3木曜 WAKA →12月13日 18:20-19:40
- 『瞑想と呼吸』月1土曜 HIROSHI →12月22日9:20-10:40
- 『Hatha』月1土曜 COW →12月22日 11:00-12:20
- 『女性のためのYOGA』月1土曜 MKA →12月22日 14:20-15:40

【クラス時間変更します】

- 火曜 20:40-22:00 5F MIKA/ 女性のためのYOGA → 火曜 20:00-21:20 4F
- 水曜 10:20-11:40 3F CHIE/ 初級 → 水曜 11:00-12:20 5F

【NEWクラス】

- 水曜 10:20-11:40 4F HANAKO/ Hatha
- 金曜 18:20-19:40 4F YUUKA/ Yin&Yang
- 日曜 9:00-10:20 3F COW/ やさしいYOGAと瞑想(第4週目もCOW先生が担当されます)

【月講】

12月2日 SUNDAY	12:20-13:40	MAYUMIS	→	MIYOKO	初級
12月3日 MONDAY	10:40-12:00	KRANTI	→	HANAE	ASHTANGA
12月3日 MONDAY	11:00-12:20	NATSUKO	→	MAYUMIK	Hatha Flow
12月5日 WEDNESDAY	15:00-16:20	MAYUMIS	→	RIE	Hatha Flow
12月5日 WEDNESDAY	18:30-19:50	KRANTI	→	HANAE	上級
12月6日 THURSDAY	10:20-11:40	SHUICHIRO	→	TOMOKO.U	初級
12月6日 THURSDAY	10:40-12:00	KRANTI	→	HANAE	ASHTANGA
12月6日 THURSDAY	19:00-20:20	MAYUMIS	→	RIE	Hatha Flow
12月9日 SUNDAY	12:20-13:40	MIYOKO	→	RIE	Hatha Flow
12月10日 MONDAY	10:40-12:00	KRANTI	→	HANAE	ASHTANGA
12月10日 MONDAY	11:00-12:20	NATSUKO	→	MAYUMIK	Hatha Flow
12月11日 TUESDAY	16:30-17:50	YURIE	→	MAKI	Hatha Flow
12月11日 TUESDAY	19:00-20:20	HIRO	→	TOMOKO.U	初級
12月11日 TUESDAY	20:30-21:50	YURIE	→	TOMOKO.U	Hatha
12月12日 WEDNESDAY	11:00-12:20	CHIE	→	COW	Hatha
12月12日 WEDNESDAY	18:30-19:50	KRANTI	→	HANAE	上級
12月12日 WEDNESDAY	20:30-21:50	KEN	→	HIROSHI	瞑想と呼吸
12月13日 THURSDAY	10:40-12:00	KRANTI	→	HANAE	ASHTANGA
12月14日 FRIDAY	17:00-18:20	MAYUMIS	→	MAKI	Hatha Flow
12月16日 SUNDAY	12:20-13:40	MAYUMIS	→	MIYOKO	初級

4F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:20~11:40	呼吸法と瞑想 平野久仁子 第2週目開催		Hatha HANAKO	Hatha SHUICHIRO	シニアヨガ YUKI	9:20~10:40	瞑想と呼吸 HIROSHI (月一開催)
12:20~18:40	Charity		Gyrokinesis MALAYA	Charity	Power Yoga MIYOKO	11:00~12:20	Hatha COW (月一開催)
14:20~18:40	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)
16:20~17:40			Ashanga初級 MAYA	Charity	中級 SATORI	14:20~18:40	女性のための Yoga 仁平美香 (月一開催)
18:20~18:40	Charity			Hatha 初級 内山理名 第1週目開催 Isha Mix 鈴木陽子 第2週目開催	Yin&Yang YUUKA		
20:20~21:20							

2F	Sun
10:40~12:00	Sundayアールヴェーダ HIKARU (2/4, 3/11, 7/22, 9/19, 11/23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。

【年末年始のまいあき瞑想】

- 12月28日までは通常どおり 7:00-8:30
- “年末特別瞑想” 12/29、12/30、12/31 7:00-9:00(30分延長)
- “年明け瞑想初め” 1/2、1/3 7:00-9:00(30分延長)
- 1/4からは通常どおり 7:00-8:30

5F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00~8:30	まいあき瞑想 by 向井田みお ※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 向井田みお
11:00~12:20	Hatha Flow NATSUKO	Hatha Flow NAKKO	初級 CHIE	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	Iyengar Yoga YUKI
13:00~14:20	Ashanga初級 HANAE	Iyengar Yoga YUKI 90min	Hatha Vinyasa TSUGUMI	中級 MAYUMIK	やさしいFlow NAKKO	12:20~18:40	Restorative Yoga YUKAKO
16:00~18:20	女性のための Yoga AMI	Ashanga HANAE	OM YOGA 90min MAYUMIS	Restorative Yoga MAYUMIK	Charity	TT2 14:30 ~ 18:30	
17:00~18:20		Hatha REIKO	Yin & Yang RIE	Hatha Vinyasa KENGO	OM YOGA BASIC 80min MAYUMIS		
18:00~20:20	初級 清智子 第2週目のみメディカルヨガ 鈴木陽子	初級 HIRO	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】

12月19日 WEDNESDAY 20:30-21:50 KEN MindfulnessYoga

【Charity休講】

12月3日 Monday 12:20-13:40
12月10日 Monday 12:20-13:40
12月14日 Friday 14:20-15:40
12月14日 Friday 15:00-16:20
12月16日 Sunday 10:40-12:00
12月17日 Monday 12:20-13:40
12月21日 Friday 14:20-15:40
12月21日 Friday 15:00-16:20
12月23日 Sunday 10:40-12:00
12月24日 Monday 12:20-13:40