

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	AshtangaLed KRANTI ★	Sivananda HKARU 90min.		AshtangaLed 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 MAYUMI S
14:20~ 16:00	Deep Relaxation COW	AsanaFlow KAZUYA	Sivananda SATORI		Yin & Yang AGO	TT3 12:00 ~ 18:00	TT1 16:00 ~ 18:00
16:20~ 17:30	Yin & Yang RIE	やさしいYogaと瞑 想 YURIE	Hatha for meditation HKARU	Yin Yoga TAKAKO	古典ヨガ SHUICHIRO		
18:20~ 19:30	Hatha Vinyasa 初級 YURIKA	ACO サンセグリアー ヨガ	上級 KRANTI ★	中級 TAKAKO	Hatha KENGO		
20:20~ 21:30		Yin Yoga YURIE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW	Ashtanga HIRO		

*: CLASS in ENGLISH

【休館日】

1/1(火) ~ 1/4(金) / 1/21(月)

【月に一度のレギュラークラス】

- 『がんサバイバーのためのヨガ』第1日曜 MICHIKO → 1月6日 11:30-13:30
- 『がんフレンズヨガ』第3日曜 TAKAKO → 1月7日 14:20-15:40
- 『Hatha 初級』第1木曜 内山理名 → 1月10日 18:20-19:40
- 『呼吸法と瞑想』第1月曜 平野久仁子 → 1月14日 10:20-11:40
- 『メディカルヨガ』第3日曜 鈴木陽子 → 1月14日 19:00-20:20
- 『shita yoga』第3木曜 WAKA → 1月17日 18:20-19:40
- 『瞑想と呼吸』月1土曜 HIROSHI → 1月26日 9:20-10:40
- 『Hatha』月1土曜 COW → 1月26日 11:00-12:20
- 『女性のためのYOGA』月1土曜 MKA → 1月26日 14:20-15:40

【クラスが変わります】

金曜 18:20-19:40 4F YUUKA / Yin&Yang → Yin Yoga

【クラス日が変わります】

月曜 14:20-15:40 4F TAKAKO / がんフレンズヨガ 第2週目開催 → 第3週目開催
※1月は休館日にあたるため1月6日開催

【代講】

1月8日 TUESDAY	16:30-17:50	YURIE	→	COW	やさしいYOGAと瞑想
1月8日 TUESDAY	19:00-20:20	HIRO	→	SOORAN	初級
1月15日 TUESDAY	19:00-20:20	HIRO	→	SOORAN	初級
1月18日 FRIDAY	14:30-15:50	AGO	→	MAKI	Hatha Flow
1月18日 FRIDAY	16:30-17:50	SHUICHIRO	→	TOMOKO.U	Hatha
1月18日 FRIDAY	18:30-19:50	KENGO	→	RIE	Hatha Vinyasa
1月19日 SATURDAY	9:00-10:20	MIO	→	MAYUMIK	ヨガ哲学
1月22日 TUESDAY	14:30-15:50	KAZUYA	→	MAKI	Hatha Flow
1月24日 THURSDAY	10:20-11:40	SHUICHIRO	→	TOMOKO.U	Hatha
1月25日 FRIDAY	16:30-17:50	SHUICHIRO	→	MAYUMIK	古典ヨガ
1月25日 FRIDAY	18:30-19:50	KENGO	→	RIE	Hatha Vinyasa
1月28日 MONDAY	15:00-16:20	AMI	→	TOMOKO.U	Hatha
1月29日 TUESDAY	16:30-17:50	YURIE	→	COW	やさしいYOGAと瞑想
1月29日 TUESDAY	17:00-18:20	REIKO	→	SOORAN	Hatha
1月29日 TUESDAY	20:30-21:50	YURIE	→	COW	Deep Relaxation
1月31日 THURSDAY	10:20-11:40	SHUICHIRO	→	TOMOKO.U	Hatha

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		Gyokimsa 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			Ashtanga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~ 19:40		Charity		Hatha 初級 内山理名 第1週目開催 Izeta Mix 鈴木陽子 第2週目開催	Yin Yoga YUUKA		
20:00~ 21:20		女性のための Yoga 仁平美香					

2F	Sun
10:40~ 12:00	Sundayアーヌルヴェーダ HKARU (1/13, 3/31, 5/19, 7/14, 11/24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。

5F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00~ 8:30	寒いおき瞑想 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 NAOKO	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 Charity
13:00~ 14:20	Ashtanga初級 HANAE	Iyengar Yoga YUKI 90min	Hatha Vinyasa TSUGUMI	中級 MAYUMIK	やさしいFlow NAOKO	12:20~ 18:40	Restorative Yoga YUKAKO
16:00~ 18:20	女性のための Yoga AMI	Ashtanga HANAE	OM YOGA 90min MAYUMI S	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 MAYUMI S		
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 MAYUMI S	アライメントベ ース (中級) KEIKO		
20:40~ 22:00					Restorative Yoga KEIKO		

【休講】

1月8日 Tuesday	20:00-21:20	MIKA	女性のためのYOGA
1月15日 Tuesday	20:00-21:20	MIKA	女性のためのYOGA
1月30日 Wednesday	20:30-21:50	KEN	Mindfulness Yoga

【Charity休講】

1月7日 Monday	12:20-13:40
1月8日 Tuesday	18:20-19:40
1月11日 Friday	15:00-16:20
1月15日 Tuesday	18:20-19:40
1月17日 Thursday	12:20-13:40
1月17日 Thursday	14:20-15:40
1月18日 Friday	15:00-16:20
1月20日 Sunday	10:40-12:00
1月24日 Thursday	12:20-13:40
1月25日 Friday	15:00-16:20
1月28日 Monday	12:20-13:40