

3F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30~10:00	Ashtanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon days off					9:00~10:20	やさしいYOGAと瞑想 COW
10:40~12:50	AshtangaLed KRANTI ★	Sivananda HIKARU 90min.		AshtangaLed KRANTI ★	Jivamkti PADMINI 95min	10:40~12:50	Hatha Flow MAYUMIK
12:40~14:50	Hatha COW	Shri Heart Yoga MAKI	Hatha & Restorative Yoga REIKO	TTI 12:30 ~ 16:00	Shri Heart Yoga MAKI	12:20~13:40	Vinyasa初級 MAYUMIS
14:30~16:30	Deep Relaxation COW	AsanaFlow KAZUYA	Sivananda SATORI		Yin & Yang ADO	TTI 12:00 ~ 18:00	TTI 14:30 ~ 16:50
16:30~17:30	Yin & Yang RIE	やさしいYogaと瞑想 YUIRE	Hatha for meditation HIKARU	Yin Yoga TAKAKO	古典ヨガ SHUICHIRO		
18:30~18:50	Hatha Vinyasa 初級 YUEKA	ACO アンセグリティーヨー	上級 KRANTI ★	中級 TAKAKO	Hatha KENGO		
20:30~21:50		Yin Yoga YUIRE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW	Ashtanga HIRO		

★CLASS in ENGLISH

【休館日】

2/5(火)2/20(水)

【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 MICHIKI 2/3 11:30-13:30
 『Hatha 初級』第1木曜 内山理名 2/7 18:20-19:40
 『呼吸法と瞑想』第1月曜 平野久仁子 2/11 10:20-11:40
 『メディカルヨガ』第3月曜 鈴木陽子 2/11 19:00-20:20
 『がんフレンズヨガ』第3月曜 TAKAKO 2/18 14:20-15:40
 『Ishtha yoga』第3木曜 WAKA 2/21 18:20-19:40
 『瞑想と呼吸』月1土曜 HIROSHI 2/23 9:20-10:40 休講
 『Hatha』月1土曜 COW 2/23 11:00-12:20
 『女性のためのYOGA』月1土曜 MIKA 2/23 14:20-15:40
 『アーサナ塾』中村尚人 2/26 11:20-13:20

【代講】

2月1日 FRIDAY	16:30-17:50	SHUICHIRO	→	MAYUMIK	古典ヨガ
2月7日 THURSDAY	17:00-18:20	KENGO	→	RIE	Hatha Flow
2月8日 FRIDAY	11:00-12:20	YUKAKO	→	CHIE	Hatha
2月8日 FRIDAY	18:30-19:50	KENGO	→	SHUICHIRO	Hatha
2月8日 FRIDAY	20:30-21:50	HIRO	→	COW	Hatha
2月9日 SATURDAY	10:40-12:00	YUKI	→	COW	Hatha
2月9日 SATURDAY	12:20-13:40	YUKAKO	→	MAYUMIK	Restorative Yoga
2月11日 MONDAY	11:00-12:20	NATSUKO	→	ACO	Hatha Flow
2月12日 TUESDAY	13:00-14:20	YUKI	→	COW	Hatha
2月12日 TUESDAY	17:00-18:20	REIKO	→	RIE	Hatha Flow
2月12日 TUESDAY	19:00-21:20	HIRO	→	TOMOKO.U	初級
2月13日 WEDNESDAY	12:40-14:00	REIKO	→	COO	Hatha
2月15日 FRIDAY	11:00-12:20	YUKAKO	→	CHIE	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3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)
12:20~13:40	Charity	アーサナ塾 NAOTO (月一開催) 11.20-13.20	Gyrokinesis MALAYA	Charity	Power Yoga MIYOKO	11:00~12:20	Hatha COW (月一開催)
14:20~15:40	がんフレンズ Yoga TAKAKO 第3週目開催		Charity	Charity	Charity	12:40~14:00	Charity (月一開催)
16:20~17:40			AshtangaBasic MAYA		中級 SATORI	14:20~15:40	女性のための Yoga 仁草美香 (月一開催)
18:20~19:40	Charity	Charity	Charity	Hatha 初級 内山理名 第1週目開催 Ishtha Mix 野宮松音 第2週目開催	Yin Yoga YUUKA		
20:00~21:20		女性のための 仁草美香					

2F	Sun
10:40~12:00	Sundayアーユルヴェーダ HIKARU (1/13, 3/31, 5/19, 7/14, 11/24開催)
11:30~12:30	毎月第1日曜日 MICHIKO Yoga as a "cancer pill" -がんサバイバーのためのヨーガクラス-

- 🔴 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	寒いお昼瞑想 by 南井田みお ※休日・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 南井田みお
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	10:40~12:50	IyengarYoga 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 NAKKO	12:20~13:40	Restorative Yoga YUKAKO
18:00~18:20	女性のための Yoga AME	Ashtanga HANAE	OM YOGA 90min MAYUMIS	Restorative Yoga MAYUMIK	Charity		TTI 14:30 ~ 16:30
17:00~18:20		Hatha REIKO	Yin & Yang RIE	Hatha Vinyasa KENGO	OM YOGA BASIC 90min MAYUMIS		
18:00~20:20	初級 浦智子 第2週目のみ 鈴木理平	初級 HIRO	アライメントベース KEIKO	OM YOGA 30min MAYUMIS	アライメントベース (中級) KEIKO		
20:40~22:00					Restorative Yoga KEIKO		

【休講】

2月12日 TUESDAY	20:00-21:20	MIKA	女性のためのヨガ
2月13日 WEDNESDAY	20:30-21:50	KEN	Mindfulness Yoga
2月23日 SATURDAY	9:20-10:40	HIROSHI	瞑想と呼吸

【Charity休講】

2月4日 Monday	12:20-13:40
2月24日 Sunday	10:40-12:00