

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 HKARU 90min.		AshtangaLed KRANTI ★	Jivamkti PADMINI 95min	10:40~12:50	Hatha Flow MAYUMEK
12:40~14:50	Hatha COW	Shri Heart Yoga MAKI	Hatha & Restorative Yoga REIKO	TT1 12:30 ~ 16:00	Shri Heart Yoga MAKI	12:20~13:40	Vinyasa初級 MAYUMES
14:30~16:30	Deep Relaxation COW	AsanaFlow KAZUYA	Sivananda SATORI		Yin & Yang ADO	TT3 12:20 ~ 18:00	TT1 14:30 ~ 16:50
16:30~17:30	Yin & Yang RIE	やさしいYogaと瞑想 YURIE	Hatha for meditation HKARU	Yin Yoga TAKAKO	古典ヨガ SHUICHIRO		
18:30~18:50	Hatha Vinyasa 初級 YUEKA	ACO アンセグリティイーヨー	上級 KRANTI ★	中級 TAKAKO	Hatha KENGO		
20:30~21:50		Yin Yoga YURIE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW	Ashtanga HIRO		

★CLASS in ENGLISH

【休館日】

3/7(木)3/21(木)

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

【スペシャルクラス】

『Sundayアーユルヴェーダ』→次回は3月31日 10:40-12:00

【代講】

3月1日 FRIDAY	11:00-12:20	YUKAKO	→	CHIE	Hatha
3月1日 FRIDAY	18:30-19:50	KENGO	→	RIE	Hatha Flow
3月2日 SATURDAY	9:00-10:20	MIO	→	TOMOKO.U	初級
3月2日 SATURDAY	12:20-13:40	YUKAKO	→	RIE	YinYoga
3月4日 MONDAY	10:40-12:00	KRANTI	→	HANAE	Ashtanga
3月6日 WEDNESDAY	18:30-19:50	KRANTI	→	NAO	上級
3月9日 SATURDAY	9:00-10:20	MIO	→	MAYUMEK	ヨガ哲学
3月11日 MONDAY	10:40-12:00	KRANTI	→	HANAE	Ashtanga
3月12日 TUESDAY	14:30-15:50	KAZUYA	→	REIKO	Hatha Flow
3月13日 WEDNESDAY	12:20-13:40	MALAYA	→	TOMOKO.U	初級
3月13日 WEDNESDAY	18:30-19:50	KRANTI	→	NAO	上級
3月14日 THURSDAY	10:40-12:00	KRANTI	→	HANAE	Ashtanga
3月15日 FRIDAY	14:30-15:50	ACO	→	COW	Hatha
3月15日 FRIDAY	18:20-19:40	YUUKA	→	SATORI	Sivananda
3月15日 FRIDAY	18:30-19:50	KENGO	→	RIE	Hatha Flow

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日曜開催 Isha Mix 野宮松香 第2日曜開催	Yin Yoga YUUKA		
20:00~21:20		女性のための Yoga 仁草美香					

2F	Sun
10:40~12:00	Sundayアーユルヴェーダ HKARU (1/13, 3/31, 5/19, 7/14, 11/24開催)
11:30~13:30	毎月第1日曜日 MICHIKO Yoga as a "cancer 敵"→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	まいみさ瞑想 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 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	10:40~12:50	IyengarYoga YUKI Charity
13:00~14:20	Ashtanga初級 HANAE	Iyengar Yoga YUKI 90min	Hatha Vinyasa TSUGUMI	中級 MAYUMEK	やさしいYoga NAOKO	12:20~13:40	Restorative Yoga YUKAKO
18:00~18:20	女性のための Yoga AME	Ashtanga HANAE	OM YOGA 90min MAYUMES	Restorative Yoga MAYUMEK	Charity	TT2 14:30 ~ 16:30	
17:00~18:20		Hatha REIKO	Yin & Yang RIE	Hatha Vinyasa KENGO	OM YOGA BASIC 90min MAYUMES		
18:00~20:20	初級 浦智子 第2週目のみ ナダイカル志保 鈴木理平	初級 HIRO	アライメントベース KEIKO	OM YOGA 90min MAYUMES	アライメントベース (中級) KEIKO		
20:40~22:00					Restorative Yoga KEIKO		

【休講】

【Charity休講】

3月3日 SUNDAY	10:40-12:00
3月28日 THURSDAY	12:20-13:40
3月28日 THURSDAY	14:20-15:40