

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2017 December

3F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Set	Sun
8:30~ 10:30	Ashtanga Mysore Class / Led by KRANTI Moon days off					9:00~ 10:20	やさしいYOGAと 瞑想 COW 第4土曜のみ 岸向行★
10:40~ 12:00	Ashtanga KRANTI ★	Sivananda HIKARU 90min.	ヨーガの歴史と哲 学 成瀬	Ashtanga KRANTI ★	Jivamukti PADMINI 95min	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~ 13:40	[NEW] Vinyasa初級 SHUICHIRO ▲
14:30~ 16:30	Deep Relaxation COW ▲	AsanaFlow KAZUYA ▲▲	ママのためのヨガ ~ with Kids & Baby ~ HANAKO	TT3 12:00 ~ 18:00	Yin & Yang AGO	TT1 14:30 ~ 18:00	
16:30~ 17:30	Yin & Yang RIE	やさしいYogaと瞑 想 YURIE ▲	Hatha for meditation HIKARU	Yin Yoga TAKAKO	Hatha SHUICHIRO		
18:30~ 19:30	入門 YUUKA ▲	Manaha Yoga MANA	上級 KRANTI ★▲▲	中級 TAKAKO ▲▲	Hatha KENGO ▲		
20:30~ 21:30	Hatha Vinyasa 初級 YURIKA▲	Yin Yoga YURIE	Mindfulness Yoga KEN	Hatha Flow COW ▲	Ashtanga HIRO		

★: CLASS in ENGLISH

【休館日】

12月4日(月)、18日(月)、12月28日(木)~1月4日(木)
※まいあき瞑想は、12月18日(月)~12月25日(月)はお休みです。

【月に一度のレギュラークラス】

『瞑想と呼吸』第1土曜 ※今月は12月9日 9:20-10:40 HIROSHI
『呼吸法と瞑想』第2月曜 12月11日 10:20-11:40 平野久仁子
『がんフレンズヨガ』第2月曜 12月11日 14:20-15:40 TAKAKO
『Ishta yoga』第1木曜 12月7日 18:20-19:40 WAKA
『がんサバイバーのためのヨガ』第1日曜 12月3日 11:30-13:30 MICHIKO

【クラスが変わります】

12月は変更はありません。

【NEWクラス】

火曜 15:00-16:20 5F Ashtanga/HANAE

【スペシャルクラス】

『Sunday アーヌルヴェーダ』 ※通常のチケットで参加できます。

【代講】

12月5日	Tuesday	12:40-14:00	MAKI	→	COW	Hatha
12月5日	Tuesday	13:00-14:20	YUKI	→	SATORI	中級
12月5日	Tuesday	16:30-17:30	YURIE	→	COW	やさしいYOGAと瞑想
12月5日	Tuesday	20:30-21:30	YURIE	→	COW	Deep Relaxation
12月6日	Wednesday	17:00-18:20	RIE	→	MANA	HathaFlow
12月6日	Wednesday	18:30-19:50	KRNTI	→	HIRO	上級
12月7日	Thursday	10:40-12:00	KRNTI	→	HANAE	Ashtanga
12月7日	Thursday	16:20-17:40	Hatha all level	→	NAOKO	Hatha
12月8日	Friday	18:30-19:50	KENGO	→	COW	Hatha
12月11日	Monday	10:40-12:00	KRNTI	→	HIRO	Ashtanga
12月13日	Wednesday	18:30-19:50	KRNTI	→	HIRO	上級
12月14日	Thursday	10:40-12:00	KRNTI	→	HANAE	Ashtanga
12月14日	Thursday	16:20-17:40	Hatha all level	→	NAOKO	Hatha
12月16日	Saturday	9:00-10:20	MIO	→	MAYUMIK	ヨガのお話と実践
12月20日	Wednesday	18:30-19:50	KRNTI	→	HIRO	上級
12月21日	Thursday	10:40-12:00	KRNTI	→	HANAE	Ashtanga
12月21日	Thursday	16:20-17:40	Hatha all level	→	NAOKO	Hatha
12月22日	Friday	17:00-18:20	YUUKA	→	MİYOKO	初級
12月25日	Monday	10:40-12:00	KRNTI	→	HIRO	Ashtanga
12月26日	Tuesday	10:40-12:00	HIKARU	→	RIE	Yin&Yang
12月26日	Tuesday	18:30-19:50	MANA	→	COW	Hatha
12月27日	Wednesday	16:30-17:50	HIKARU	→	COW	Hatha
12月27日	Wednesday	18:30-19:50	KRNTI	→	HIRO	上級

Open Class・休講・代講情報はHPをごらんください

4F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Set	Sun
10:20~ 11:40	呼吸法と瞑想 平野久仁子 第2週目開催		Yin Yoga YUUKA	Hatha SHUICHIRO	シニアヨガ YUKI	9:20~ 10:40	瞑想と呼吸 HIROSHI 第1週目開催
12:20~ 13:40	Charity ▲		Gyrokinesis MALAYA	Charity ▲	Power Yoga MIYOKO	11:00~ 12:20	Hatha COW
14:20~ 15:40	がんフレンズ Yoga TAKAKO 第2週目開催	Yin & Yang AGO	Charity ▲	Charity ▲	Charity ▲	12:40~ 14:00	Charity ▲
16:20~ 17:40			Ashtanga初級 MAYA ▲	Hatha All Level	中級 SATORI ▲▲	14:20~ 15:40	女性のための Yoga 仁平美香
18:20~ 19:40			[NEW] Charity ▲	Ishta Mix 野沢和香 第3週目開催			
20:20~ 21:40							

※Ishta Mix 第3週目開催 野沢和香

2F	Sun
10:40~ 12:00	Sunday アーヌルヴェーダ HIKARU (5/14、7/9、11/26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。難易度の高いアーサナにチャレンジします。

2F	Sun
11:30~ 13:30	ガンサバイバーのためのヨガ MICHIKO (毎月第1日曜)

【休講】

12月2日	Saturday	11:00-12:20	COW
12月2日	Saturday	14:20-15:40	MIKA

【Charity休講】

12月2日	Saturday	12:40-14:00
12月3日	Sunday	10:40-12:00
12月11日	Monday	12:20-13:40
12月14日	Thursday	12:20-13:40
12月14日	Thursday	14:20-15:40
12月19日	Tuesday	18:20-19:40
12月21日	Thursday	12:20-13:40

5F	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Set	Sun
7:00~ 8:30	まいあき瞑想 by MIO MUKAIDA ※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 MIO ※第4土曜のみ ヨガのお話と実 践 岸向行
11:00~ 12:20	Hatha Flow NATSUKO	Hatha Vinyasa NAOKO	Sivananda SATORI	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	HathaBasic2 YUKI ▲
13:00~ 14:20	Ashtanga初級 HANAE ▲	Hatha Basics3 YUKI ▲▲	Hatha Vinyasa TSUGUMI	中級 MAYUMIK ▲▲	やさしいFlow NAOKO ▲	12:20~ 13:40	[NEW] Restorative Yoga YUKAKO
16:00~ 16:20	女性のための Yoga AMI ▲	[NEW] Ashtanga HANAE ▲	[NEW] HathaVinyasa YURIKA	Restorative Yoga MAYUMIK ▲	Charity ▲		TT2 14:30 ~ 18:30
17:00~ 18:20		Hatha REIKO	Yin & Yang RIE	Hatha Vinyasa KENGO ▲	初中級 YUUKA ▲-▲▲		
18:00~ 20:20		初級 HIRO ▲	アライメント ベース KEIKO	中級 (Yoga Synergy) NAOTO ▲▲	アライメントベ ース (中級) KEIKO ▲▲		
20:40~ 22:00					Restorative Yoga KEIKO		