

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2019.March

【休館日】

☆4Fスケジュール時間が変わります。 旧)16:20-17:40 → 新)16:50-18:10

4/5(金), 4/19(金)-22(月)

旧)18:20-19:40 → 新)18:50-20:10

【月に一度のレギュラークラス】

4/4 18:50-20:10 『Hatha 初級』第1木曜 内山理名
 4/7 11:30-13:30 『がんサバイバーのためのヨガ』第1日曜 MICHIKO
 4/8 10:20-11:40 『呼吸法と瞑想』第2月曜 平野久仁子
 4/11 18:50-20:10 『メディカルヨガ』第2木曜 鈴木陽子
 4/13 11:00-12:20 『Hatha』月1土曜 COW
 4/13 14:20-15:40 『女性のためのYOGA』月1土曜 MIKA
 4/15 10:20-11:40 『YinYoga』第4月曜 YUUKA ※今月は第2木曜開催
 4/15 14:20-15:40 『がんフレンズヨガ』第3月曜 TAKAKO
 4/18 18:50-20:10 『Ishta yoga』第3木曜 WAKA
 4/23 11:20-13:20 『アーサナ塾』第4火曜 中村尚人

【NEWクラス】

月曜(第4週目) 10:20-11:40 4F YUUKA/ Yin Yoga
 月曜 20:30-21:50 4F YUUKA/Hatha
 火曜 18:50-20:10 3F 赤沼直美/Vinyasa Fit Style
 水曜 10:40-12:00 3F SOORAN/Ashtanga
 水曜 14:20-15:40 4F YURIKA/Hatha Vinyasa
 木曜 19:00-20:20 5F GOZU/古典ヨガ ※4/11からスタート 4/4までOM yoga 90min/MAYUMIS
 金曜 17:00-18:20 5F GOZU/Hatha
 金曜 18:50-20:10 4F Charity

【クラス日が変わります】

第2月曜 19:00-20:20 5F 鈴木陽子/メディカルヨガ → 第2木曜 18:50-20:10 4F
 火曜 20:00-21:20 4F MIKA/女性のためのヨガ → 水曜 18:50-20:10 4F

【代講】

4月1日 MONDAY 10:40-12:00 KRANTI → HANAЕ Ashtanga
 4月12日 FRIDAY 12:40-14:00 MAKI → TOMOKO.U 初級
 4月12日 FRIDAY 18:30-19:50 KENGO → COW Hatha
 4月18日 THURSDAY 17:00-18:20 KENGO → RIE Hatha Flow
 4月24日 WEDNESDAY 15:00-16:20 MAYUMIS → COW Hatha
 4月27日 SATURDAY 9:00-10:20 MIO → COW やさしいYOGAと瞑想
 4月30日 TUESDAY 10:40-12:00 HIKARU → MAKI Hatha Flow
 4月30日 TUESDAY 16:30-17:50 YURIE → ACO Hatha

【休講】

4月13日 SATURDAY 9:20-10:40 HIROSHI/ Meditation&Pranayama

【Charity休講】

4月4日 THURSDAY 12:20-13:40
 4月7日 SUNDAY 10:40-12:00
 4月26日 FRIDAY 18:50-20:10
 4月28日 SUNDAY 10:40-12:00