

MAY

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
28	29	30	1	2	3	4
			全米ヨガアライアンス講座	Close	10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタヨガ③ 20:00ハタフロー②	10:30ハタフロー② 16:00ハタヨガビギナー① Personal session
5	6	7	8	9	10	11
全米ヨガアライアンス講座	10:30ハタフロー② 16:00ハタヴィンヤサ④ 20:00ハタヨガビギナー①	10:30ハタヨガビギナー① 16:00呼吸法と瞑想⑥ 20:00ハタヨガ③	全米ヨガアライアンス講座	Close	10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタヨガ③ 20:00ハタフロー②	10:30ハタフロー② 16:00ハタヨガビギナー① Personal session
12	13	14	15	16	17	18
全米ヨガアライアンス講座	10:30ハタフロー② 16:00ハタヴィンヤサ④ 20:00ハタヨガビギナー①	10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタヨガアドバンス⑤ 20:00ハタヨガ③	全米ヨガアライアンス講座	Close	10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタヨガ③ 20:00ハタフロー②	10:30ハタフロー② 16:00ハタヨガビギナー① Personal session
19	20	21	22	23	24	25
全米ヨガアライアンス講座	10:30ハタフロー② 16:00ハタヴィンヤサ④ 20:00ハタヨガビギナー①	10:30ハタヨガビギナー① 16:00呼吸法と瞑想⑥ 20:00ハタヨガ③	全米ヨガアライアンス講座	Close	10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタヨガ③ 20:00ハタフロー②	10:30ハタフロー② 16:00ハタヨガビギナー① Personal session
26	27	28	29	30	31	1
全米ヨガアライアンス講座	10:30ハタフロー② 16:00ハタヴィンヤサ④ 20:00ハタヨガビギナー①	10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタヨガアドバンス⑤ 20:00ハタヨガ③	全米ヨガアライアンス講座	Close	10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタヨガ③ 20:00ハタフロー②	

講師 : SHINYA TAKAHASHI

- ▷ レギュラークラスはご予約不要
- ▷ スケジュールは受付でも印刷できます。
- ▷ クラス開始時間 5 分前で受付終了、途中参加はできません。
- ▷ ①～⑥の数字はクラスのレベル。初回体験はハタヨガビギナー①がお勧めです。

