

# JULY

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

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。

