

# August

SANDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
28	29	30	31	1	2	3
				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
4	5	6	7	8	9	10
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
11	12	13	14	15	16	17
全米ヨガアライアンス講座	10:30Close 16:00Close 18:30サットサンガ/予約制	夏季休暇	全米ヨガアライアンス講座	Close	夏季休暇	10:30ハタフロー② 16:00ハタヨガビギナー① Personal session
18	19	20	21	22	23	24
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
25	26	27	28	29	30	31
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

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。

