

September

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

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。

