

# OCTOBER

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
29	30	1 10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタフロー② 20:00ハタヨガ③	2 全米ヨガアライアンス講座	3 Close	4 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ハタフロー②	5 10:30ハタフロー② 16:00ハタヨガビギナー① Personal session
6 全米ヨガアライアンス講座 卒業式	7 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	8 10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタフロー② 20:00ハタヨガ③	9 Personal session	10 Close	11 10:30ハタヨガビギナー① 16:00呼吸法と瞑想⑥ 20:00ハタフロー②	12 10:30ハタフロー② 16:00ハタヨガビギナー① 20:00ハタヴィンヤサ④
13 福島県沼尻 エクストリーム 温泉リトリート	14 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	15 10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタフロー② 20:00ハタヨガ③	16 Personal session	17 Close	18 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ハタフロー②	19 10:30ハタフロー② 16:00ハタヨガビギナー① 20:00ハタヴィンヤサ④
20 10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタヨガ③ 20:00 Close	21 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	22 10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタフロー② 20:00ハタヨガ③	23 Personal session	24 Close	25 10:30ハタヨガビギナー① 16:00呼吸法と瞑想⑥ 20:00ハタフロー②	26 10:30ハタフロー② 16:00ハタヨガビギナー① 20:00ハタヴィンヤサ④
27 10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタヨガ③ 20:00 Close	28 ヨガリトリートINDIA 海外研修	29 ヨガリトリートINDIA 海外研修	30 ヨガリトリートINDIA 海外研修	31 Close	1	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。



GANGES  
YOGA SCHOOL