

DECEMBER



RYT200講座
 マンドゥカヨガマット付
 早割り特典受付は、
 12月末まで☆

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
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 Close	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ハタフロー② 20:00ハタヨガ③	4 Personal session	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 20:00ハタヴィンヤサ④
8 10:30ハタヨガビギナー① 16:00呼吸法と瞑想⑥ 20:00 Close	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ハタフロー② 20:00ハタヨガ③	11 Personal session	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 20:00ハタヴィンヤサ④
15 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 Close	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ハタフロー② 20:00ハタヨガ③	18 Personal session	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 20:00ハタヴィンヤサ④
22 10:30ハタヨガビギナー① 16:00呼吸法と瞑想⑥ 20:00 Close	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ハタフロー② 20:00ハタヨガ③	25 Personal session	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 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
29 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 Close	30 年末特別クラス 太陽礼拝108回 ご予約制	31 12/31-01/04 年末年始休暇 チケット有効期限延長	1	2	3	4
5	6					

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。