

MARCH



RYT200講座、6期生
通常申込み、受付中。
最終締切3月20日。

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
23	24	25	26	27	28	1 研修のため、 3月4日まで臨時休校。 チケット有効期限延長
2	3	4	5 Personal session	6 Close	7 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	8 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
9 10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタヨガ③ 20:00 Close	10 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	11 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	12 Personal session	13 Close	14 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	15 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
16 10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタヨガ③ 20:00 Close	17 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	18 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	19 Personal session	20 Close	21 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	22 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
23 10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタヨガ③ 20:00 Close	24 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	25 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	26 Personal session	27 Close	28 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	29 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
30 10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタヨガ③ 20:00 Close	31 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					

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。