

APRIL

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
30	31	1 10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタヨガアドバンス⑤ Personal session	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③ 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	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呼吸法と瞑想⑥ Personal session	9 全米ヨガアライアンス講座	10 Close	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 10:30ハタヨガ③ 16:00ハタヨガビギナー① Personal session
13 全米ヨガアライアンス講座	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ハタヨガアドバンス⑤ Personal session	16 全米ヨガアライアンス講座	17 Close	18 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	19 10:30ハタフロー② 16:00ハタヨガビギナー① Personal session
20 全米ヨガアライアンス講座	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呼吸法と瞑想⑥ Personal session	23 全米ヨガアライアンス講座	24 Close	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 10:30ハタヨガ③ 16:00ハタヨガビギナー① Personal session
27 全米ヨガアライアンス講座	28 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	29 10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタヨガアドバンス⑥ Personal session	30 全米ヨガアライアンス講座	1	2	3

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。

