

# August

| SUNDAY             | MONDAY                                               | TUESDAY                                                                                                                                                | WEDNESDAY          | THURSDAY    | FRIDAY                                            | SATURDAY                                                |
|--------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 27                 | 28                                                   | 29                                                                                                                                                     | 30                 | 31          | 1<br>10:30ハタヨガビギナー①<br>16:00ハタフロー②<br>20:00ハタヨガ③  | 2<br>10:30ハタヨガ③<br>16:00ハタヨガビギナー①<br>Personal session   |
| 3<br>全米ヨガアライアンス講座  | 4<br>10:30ハタフロー②<br>16:00ハタヴィンヤサ④<br>20:00ハタヨガビギナー①  | 5<br>10:30ハタヨガビギナー①<br>16:00呼吸法と瞑想⑥<br>Personal session                                                                                                | 6<br>全米ヨガアライアンス講座  | 7<br>Close  | 8<br>10:30ハタヨガビギナー①<br>16:00ハタヨガ③<br>20:00ハタフロー②  | 9<br>10:30ハタフロー②<br>16:00ハタヨガビギナー①<br>Personal session  |
| 10<br>全米ヨガアライアンス講座 | 11<br>夏季休暇<br>各チケット有効期限延長                            | 12<br>夏季休暇<br>各チケット有効期限延長                                                                                                                              | 13<br>全米ヨガアライアンス講座 | 14<br>Close | 15<br>夏季休暇<br>各チケット有効期限延長                         | 16<br>夏季休暇<br>各チケット有効期限延長                               |
| 17<br>全米ヨガアライアンス講座 | 18<br>10:30ハタフロー②<br>16:00ハタヴィンヤサ④<br>20:00ハタヨガビギナー① | 19<br>10:30ハタヨガビギナー①<br>16:00呼吸法と瞑想⑥<br>Personal session                                                                                               | 20<br>全米ヨガアライアンス講座 | 21<br>Close | 22<br>10:30ハタヨガビギナー①<br>16:00ハタヨガ③<br>20:00ハタフロー② | 23<br>10:30ハタフロー②<br>16:00ハタヨガビギナー①<br>Personal session |
| 24<br>全米ヨガアライアンス講座 | 25<br>10:30ハタフロー②<br>16:00ハタヴィンヤサ④<br>20:00ハタヨガビギナー① | 26<br>10:30ハタヨガビギナー①<br>16:00ハタヨガアドバンス⑤<br>Personal session                                                                                            | 27<br>全米ヨガアライアンス講座 | 28<br>Close | 29<br>10:30ハタヨガビギナー①<br>16:00ハタフロー②<br>20:00ハタヨガ③ | 30<br>10:30ハタヨガ③<br>16:00ハタヨガビギナー①<br>Personal session  |
| 31<br>全米ヨガアライアンス講座 | 1                                                    | <b>講師 : SHINYA TAKAHASHI</b><br>▷ レギュラークラスはご予約不要。<br>▷ スケジュールは受付でも印刷できます。<br>▷ 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。<br>▷ 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。 |                    |             |                                                   |                                                         |

