

September

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
31	1 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	2 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	3 全米ヨガアライアンス講座	4 Close	5 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	6 10:30ハタヨガ③ 16:00ハタヨガビギナー① Personal session
7 全米ヨガアライアンス講座	8 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	9 10:30ハタヨガビギナー① 16:00呼吸法と瞑想⑥ Personal session	10 全米ヨガアライアンス講座	11 Close	12 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	13 10:30ハタフロー② 16:00ハタヨガビギナー① Personal session
14 全米ヨガアライアンス講座	15 研修のため臨時休校 各チケット有効期限延長	16 10:30 Close 16:00ハタヨガアドバンス⑤ Personal session	17 全米ヨガアライアンス講座	18 Close	19 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	20 10:30ハタヨガ③ 16:00ハタヨガビギナー① Personal session
21 全米ヨガアライアンス講座 6期生 卒業式	22 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	23 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	24 Personal session	25 Close	26 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	27 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
28 10:30ハタヨガアドバンス⑤ 16:00Close 20:00Close	29 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	30 10:30ハタヨガビギナー① 16:00ハタフロー⑤ 20:00ハタヨガ③	1	2	3	4

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。