

October

全米ヨガアライアンス
RYT200&RYT500講座
早割り申込み受付中

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
28	29	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 Personal session	2 Close	3 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	4 10:30ハタヨガ③ 16:00ハタヨガビギナー① 20:00ハタヴィンヤサ④
5 10:30呼吸法と瞑想⑥ 16:00Close 20:00Close	6 10:30ハタヨガ③ 16:00ハタヴィンヤサ④ 20:00ハタヨガビギナー①	7 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	8 Personal session	9 Close	10 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	11 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
12 10:30ハタヨガアドバンス⑤ 16:00Close 20:00Close	13 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	14 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	15 Personal session	16 Close	17 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	18 10:30ハタヨガ③ 16:00ハタヨガビギナー① 20:00ハタヴィンヤサ④
19 10:30呼吸法と瞑想⑥ 16:00Close 20:00Close	20 10:30ハタヨガ③ 16:00ハタヴィンヤサ④ 20:00ハタヨガビギナー①	21 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	22 Personal session	23 Close	24 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	25 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
26 10:30ハタヨガアドバンス⑤ 16:00Close 20:00Close	27 ヨガリトリートINDIA 11月6日まで臨時休校 各チケット有効期限延長	28 ヨガリトリートINDIA 11月6日まで臨時休校 各チケット有効期限延長	29 Personal session	30 Close	31 ヨガリトリートINDIA 11月6日まで臨時休校 各チケット有効期限延長	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。

