

# November

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                                             |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 26                                                         | 27                                                   | 28                                                                                                                                                     | 29                     | 30          | 31                                                | 1<br>ヨガリトリートINDIA<br>11月6日まで臨時休校<br>各チケット有効期限延長      |
| 2<br>ヨガリトリートINDIA<br>11月6日まで臨時休校<br>各チケット有効期限延長            | 3<br>ヨガリトリートINDIA<br>11月6日まで臨時休校<br>各チケット有効期限延長      | 4<br>ヨガリトリートINDIA<br>11月6日まで臨時休校<br>各チケット有効期限延長                                                                                                        | 5<br>Personal session  | 6<br>Close  | 7<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  | 8<br>10:30ハタフロー②<br>16:00ハタヨガビギナー①<br>20:00ハタヴィンヤサ④  |
| 9<br>10:30ハタヨガアドバンス⑤<br>16:00Close<br>20:00Close           | 10<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 | 11<br>10:30ハタヨガビギナー①<br>16:00ハタフロー⑤<br>20:00ハタヨガ③                                                                                                      | 12<br>Personal session | 13<br>Close | 14<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 | 15<br>10:30ハタヨガ③<br>16:00ハタヨガビギナー①<br>20:00ハタヴィンヤサ④  |
| 16<br>10:30呼吸法と瞑想⑥<br>16:00Close<br>20:00Close             | 17<br>10:30ハタヨガ③<br>16:00ハタヴィンヤサ④<br>20:00ハタヨガビギナー①  | 18<br>10:30ハタヨガビギナー①<br>16:00ハタフロー⑤<br>20:00ハタヨガ③                                                                                                      | 19<br>Personal session | 20<br>Close | 21<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 | 22<br>10:30ハタフロー②<br>16:00ハタヨガビギナー①<br>20:00ハタヴィンヤサ④ |
| 23<br>10:30ハタヨガアドバンス⑤<br><b>18:00ほるる夜ヨガ</b><br><b>※予約制</b> | 24<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 | 25<br>10:30ハタヨガビギナー①<br>16:00ハタフロー⑤<br>20:00ハタヨガ③                                                                                                      | 26<br>Personal session | 27<br>Close | 28<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 | 29<br>10:30ハタヨガ③<br>16:00ハタヨガビギナー①<br>20:00ハタヴィンヤサ④  |
| 30<br>10:30呼吸法と瞑想⑥<br>16:00Close<br>20:00Close             | 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。 |                        |             |                                                   |                                                      |

