

MARCH

全米ヨガアライアンス
RYT200&RYT500講座
申込み受付中(3月20日まで)

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 10:30ハタヨガアドバンス⑤ 16:00 Close 20:00 Close	2 10:30ハタフロー② 16:00 Close 20:00ハタヨガビギナー①	3 10:30ハタヨガビギナー① 16:00 Close 20:00ハタヨガ③	4 Personal session	5 Close	6 10:30ハタヨガビギナー① 16:00 Close 20:00ハタフロー②	7 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
8 10:30呼吸法と瞑想⑥ 16:00 Close 20:00 Close	9 10:30ハタヨガ③ 16:00 Close 20:00ハタヨガビギナー①	10 10:30ハタヨガビギナー① 16:00 Close 20:00ハタヨガ③	11 Personal session	12 Close	13 10:30ハタヨガビギナー① 16:00 Close 20:00ハタフロー②	14 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
15 10:30ハタヨガアドバンス⑤ 16:00 Close 20:00 Close	16 10:30ハタフロー② 16:00 Close 20:00ハタヨガビギナー①	17 10:30ハタヨガビギナー① 16:00 Close 20:00ハタヨガ③	18 Personal session	19 Close	20 10:30ハタヨガビギナー① 16:00 Close 20:00ハタフロー②	21 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
22 10:30呼吸法と瞑想⑥ 16:00 Close 20:00 Close	23 10:30ハタヨガ③ 16:00 Close 20:00ハタヨガビギナー①	24 10:30ハタヨガビギナー① 16:00 Close 20:00ハタヨガ③	25 Personal session	26 Close	27 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	28 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
29 10:30ハタヨガアドバンス⑤ 16:00 Close 20:00 Close	30 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	31 10:30ハタヨガビギナー① 16:00 Close 20:00 Close	1	2	3	4
5	6					

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。

