

October

リシケシ
ヨガリトリート2027
残り1席

全米ヨガアライアンス
RYT200講座
早割り申込み受付中

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
27	28	29	30	1	2	3
				Close	10:30ハタヨガビギナー① Personal session 20:00ハタヨガ③	10:30ハタフロー② 16:00ハタヴィンヤサ④ Personal session
4	5	6	7	8	9	10
全米ヨガアライアンス RYT500講座	10:30ハタヨガ③ 16:00ハタフロー② 20:00ハタヨガビギナー①	10:30ハタヨガビギナー① Personal session 20:00呼吸法と瞑想⑥	Close	Close	10:30ハタヨガビギナー① Personal session 20:00ハタフロー②	10:30ハタヨガ③ 16:00ハタヨガビギナー① Personal session
11	12	13	14	15	16	17
全米ヨガアライアンス RYT500講座	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	10:30ハタヨガビギナー① Personal session 20:00ハタヨガアドバンス⑤	Close	Close	10:30ハタヨガビギナー① Personal session 20:00ハタヨガ③	10:30ハタフロー② 16:00ハタヴィンヤサ④ Personal session
18	19	20	21	22	23	24
全米ヨガアライアンス RYT500講座	10:30ハタヨガ③ 16:00ハタフロー② 20:00ハタヨガビギナー①	10:30ハタヨガビギナー① Personal session 20:00呼吸法と瞑想⑥	Close	Close	10:30ハタヨガビギナー① Personal session 20:00ハタフロー②	10:30ハタヨガ③ 16:00ハタヨガビギナー① Personal session
25	26	27	28	29	30	31
全米ヨガアライアンス RYT500講座	10:30ハタフロー② 16:00ハタヴィンヤサ④ 満月のジャパ瞑想(オンライン)	10:30ハタヨガビギナー① Personal session 20:00ハタヨガアドバンス⑤	Close	Close	10:30ハタヨガビギナー① Personal session 20:00ハタヨガ③	10:30ハタフロー② 16:00ハタヴィンヤサ④ Personal session

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。

