

2013年4月 Yogaスケジュール

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						ハタ 6:00-7:30 ★★★
初心者&リラックス 10:00-11:00 ★	ノーマル 10:00-11:30 ★★	ラージャ 10:00-11:30 ★★★★	ノーマル 10:00-11:30 ★★	セラピー 10:00-11:00 ★	セラピー 10:00-11:00 ★	初心者 10:00-11:00 ★
	健康ストレッチ 14:00-15:00 ★	セラピー 14:00-15:00 ★	初心者 14:00-15:00 ★	ノーマル 14:00-15:30 ★★	初心者&リラックス 14:00-15:00 ★	ノーマル 14:00-15:30 ★★
初心者&リラックス 18:30-19:30 ★	Mセラピー 18:30-19:30 ★		Mセラピー 18:30-19:30 ★	初心者&リラックス 18:30-19:30 ★	セラピー 18:30-19:30 ★	
ノーマル 20:00-21:30 ★★	初心者 20:00-21:00 ★	ノーマル 20:00-21:30 ★★		セラピー 20:00-21:00 ★	Mノーマル 20:00-21:30 ★★	SPギヤーナ 20:00-21:30 座学

2013年5月 Yogaスケジュール

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						ハタ 6:00-7:30 ★★★
初心者&リラックス 10:00-11:00 ★	ノーマル 10:00-11:30 ★★	ラージャ 10:00-11:30 ★★★★	ノーマル 10:00-11:30 ★★	セラピー 10:00-11:00 ★	セラピー 10:00-11:00 ★	初心者 10:00-11:00 ★
	健康ストレッチ 14:00-15:00 ★	セラピー 14:00-15:00 ★	初心者 14:00-15:00 ★	ノーマル 14:00-15:30 ★★	初心者&リラックス 14:00-15:00 ★	ノーマル 14:00-15:30 ★★
初心者&リラックス 18:30-19:30 ★	Mセラピー 18:30-19:30 ★		Mセラピー 18:30-19:30 ★	初心者&リラックス 18:30-19:30 ★	セラピー 18:30-19:30 ★	
ノーマル 20:00-21:30 ★★	初心者 20:00-21:00 ★	ノーマル 20:00-21:30 ★★		セラピー 20:00-21:00 ★	Mノーマル 20:00-21:30 ★★	Mギヤーナ 20:00-21:30 座学

2013年6月 Yogaスケジュール

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						ハタ 6:00-7:30 第1週目のみクリアヨガ 6:00-9:00 ★★★
ビギナー 10:00-11:00 ★	ノーマル 10:00-11:30 ★★	ラージャ 10:00-11:30 ★★★★	シェイプアップ 10:00-11:00 ★★	セラピー 10:00-11:00 ★	セラピー 10:00-11:00 ★	ビギナー 10:00-11:00 ★
シェイプアップ 14:00-15:00 ★★	健康ストレッチ 14:00-15:00 ★	セラピー 14:00-15:00 ★	ビギナー 14:00-15:00 ★	ノーマル 14:00-15:30 ★★	ビギナー 14:00-15:00 ★	ノーマル 14:00-15:30 ★★
アーユルヴェーダ講座 16:00-17:00 座学		ヨーガニドラと深い呼吸 15:15-16:00 ★				ヨーガニドラと深い呼吸 16:00-16:45 ★
ビギナー 18:30-19:30 ★	セラピー 18:30-19:30 ★	ビギナー 18:30-19:30 ★	Mセラピー 18:30-19:30 ★	ビギナー 18:30-19:30 ★	セラピー 18:30-19:30 ★	ナーダ&パクティ 18:30-21:00 毎月最終週のみ ギヤーナ 18:30-21:00
ノーマル 20:00-21:30 ★★	ビギナー 20:00-21:00 ★	ノーマル 20:00-21:30 ★★	ノーマル 20:00-21:30 ★★	セラピー 20:00-21:00 ★	Mノーマル 20:00-21:30 ★★	座学