

9月 September Schedule

YOGA+は枠内のクラス後ご利用になれます。  
シャワーはクラス後ご利用いただけます。

日	月	火	水	木	金	土
クンダリーニ 9:00-9:45						ハタYOGA 6:00-7:30 1週目クリーニング 6:00-9:00
ビギナー 10:00-11:00	ノーマル 10:00-11:30	ラージャYOGA 10:00-11:30	シェイプアップYOGA 10:00-11:00	消化のセラピー 10:00-11:00	ストレスのセラピー 10:00-11:00	ビギナー 10:00-11:00
プラナーナヤマ 11:15-12:00		プラナーナヤマ 11:45-12:45	ヒーリングメデーション 11:30-12:00	ヒーリングメデーション 11:15-11:45	親子YOGA 12:00-12:45 完全予約制 3組以上より	マタニティーYOGA 11:30-12:30 完全予約制 3組以上より
骨盤矯正YOGA 14:00-15:00	健康ストレッチ 14:00-15:00	全体のセラピー 14:00-15:00	ビギナー 14:00-15:00	ノーマルYOGA 14:00-15:30	ビギナー 14:00-15:00	ノーマルYOGA 14:00-15:30
アーユルヴェーダ講座 16:00-17:00	ノーマル 16:00-17:30	ヨーガニドラ 15:15-16:00	柔軟のセラピー 15:15-16:00	ビギナー 16:00-17:00		ヨーガニドラ 16:00-16:45
	ヒーリングメデーション 18:00-18:30		YOGA+	プラナーナヤマ 17:30-18:00		サンスクリット講座 18:00-18:45 第2. 4. 5
ノーマル 18:00-19:30	首・腰のセラピー 18:45-19:45	ビギナー 18:30-19:30	ビギナー 18:30-19:30	ビギナー 18:30-19:30	首・肩のセラピー 18:30-19:30	第1.3パクティ YOGA 18:30-20:00
ペアーヨガ 20:00-21:00	ビギナー 20:00-21:00	ノーマル 19:45-21:00	ノーマル 19:45-21:00	全体のセラピー 20:00-21:00	プラナーナヤマ 19:45-20:15	第2.4.5ギヤーナ 19:00-20:15

YOGA+ can do only on the morning  
shower can do at after any classes.

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
Kundalini YOGA 9:00-9:45						Hata YOGA 6:00-7:30 1St Sat a month Clear 6:00-9:00
Biginner 10:00-11:00	Normal 10:00-11:30	Raja YOGA 10:00-11:30	Shape up Therapy 10:00-11:00	DigestionTherapy 10:00-11:00	StressTherapy 10:00-11:00	Biginner 10:00-11:00
Pranayama 11:15-11:45		Pranayama 11:45-12:15	Healing meditation 11:30-12:00	Healing meditation 11:15-11:45	Parent(s) and child 12:00-12:45 Reservation minimum3group	Pregnant Thera 11:30-12:30 Reservation minimum3group
Hip joint Therapy 14:00-15:00	Health Strétch Therapy 14:00-15:00	All round Therapy 14:00-15:00	Biginner 14:00-15:00	Normal 14:00-15:30	Biginner 14:00-15:00	Normal 14:00-15:30
Ayurveda lecture 16:00-17:00	Normal 16:00-17:30	YOGA Nidora 15:15-16:00	Fexible Therapy 15:15-16:00	Biginner 16:00-17:00		YOGA Nidora 16:00-16:45
	Healing meditation 18:00-18:30		YOGA+	Pranayama 17:30-18:00		Sanskrit lecture 18:00-18:45 2.4.5week
Normal 18:00-19:30	Neck/wasitTherapy 18:45-19:45	Biginner 18:30-19:30	Biginner 18:30-19:30	Biginner 18:30-19:30	Neck/shoulder 18:30-19:30	Bhakti 1.3week 18:30-20:00
Pair YOGA 20:00-21:00	Biginner 20:00-21:00	Normal 19:45-21:00	Normal 19:45-21:00	All round Therapy 20:00-21:00	Pranayama 19:45-20:15	Jana 2.4.5week 19:00-20:15

Class色別	name	名前	内容	難易度
Therapy	Therapy	セラピー	初心者やそれぞれの症状に合わせたクラス、ハードなポーズはあまりなく、運動量は少な目	★
Biginner	Biginner	ビギナー	ポーズや呼吸法を基礎から、リラックスができたり、体力を徐々に上げたい人へ	★
Normal	Normal	ノーマル	古典のポーズや呼吸法やバンダなどインド古典YOGAを中心に行われる	★★
Pranayama	Pranayama	プラナーナヤマ	呼吸法を行っていくクラス、前後などにクラスを受けて行う事とより効果的	★★★
Meditation	Meditation	メデーション	瞑想法を行う。瞑想によって脳内からリラックスを行い、心の浄化を行う	★★★★
Lecture	Lecture	講義・座学	アーユルヴェーダやサンスクリット語、パクティヨーガ、ギヤーナヨーガYOGAには欠かせない智慧	◎