

9/5以降 YOGAスケジュール ※赤字クラス後YOGA+可能 ※ペアヨガ一人参加可 ※親子、マタニティーは予約制(3組以上で開催) ※座学クラスはノート類持参ください

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	<p>《ご注意ください》 ヒーリングメディテーションおよびプラーナヤマクラスは開始時間を過ぎての参加はできません。 その他のクラスは開始5分以降、入室をご遠慮いただきます。 お早目にお越しくださいませようお願いします。</p>					6:00-7:30 ハタ
9:00-9:45 クンダリーニ						
10:00-11:00 ビギナー	10:00-11:30 ノーマル	10:00-11:30 ラージャ	10:00-11:00 シェイプアップ	10:00-11:00 消化セラピー	10:00-11:00 ストレスセラピー	10:00-11:00 ビギナー
11:15-12:00 プラーナヤマ			11:30-12:00 ヒーリングメディテーション	11:15-11:45 ヒーリングメディテーション		11:30-12:30<予約制> マタニティー※3ヶ月以上
		11:45-12:45 プラーナヤマ			12:00-12:45<予約制> 親子ヨガ	
14:00-15:00 骨盤調整	14:00-15:00 ストレッチセラピー	14:00-15:00 全身セラピー	14:00-15:00 ビギナー	14:00-15:30 ノーマル	14:00-15:00 ビギナー	14:00-15:30 ノーマル
		15:15-16:00 ヨーガニドラ	15:15-16:00 柔軟セラピー			
16:00-17:00 《座学》 アーユルヴェーダ講座	16:00-17:30 ノーマル			16:00-17:00 ビギナー		16:00-16:45 ヨーガニドラ
				17:30-18:00 プラーナヤマ		
18:00-19:30 ノーマル	18:00-18:30 ヒーリングメディテーション					※第1.3週 《座学》 18:30-20:00 バクティ
	18:45-19:45 首・腰セラピー	18:30-19:30 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・肩セラピー	※第2.4.5週 《座学》 18:30-18:45 サンスクリット語講座 19:00-20:15 ギヤーナ
20:00-21:00 ペアヨガ	20:00-21:00 ビギナー	19:45-21:00 ノーマル	19:45-21:00 ノーマル	20:00-21:00 全身セラピー	19:45-20:15 プラーナヤマ	