

※フリーパスメンバー以外の方、赤字クラス後YOGA+可能 ※ペアヨーガー人参加可 ※親子ヨガは予約制(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。 その他のクラスはクラス開始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すようお願いいたします。</p>					6:30-8:00 第1週 ヨギッククリア その他の週 ハタ
8:30-9:30 ワンダリーニ						
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 首・腰セラピー	10:00-11:00 ストレスセラピー	10:00-11:00 ビギナー
11:15-11:45 プラーナヤマ			11:15-11:45 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 イージーセラピー (妊娠中の方も可)
		11:45-12:15 プラーナヤマ			12:00-12:45 親子ヨガ<予約制>	
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 アーユルヴェーダ講座 <座学>	16:00-17:00 ビギナー			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	18:30-19:30 ビギナー	18:30-19:30 消化セラピー	18:30-19:30 ビギナー	18:30-19:30 首・肩セラピー	第1.3週 18:30-20:00 ナーダ&バクティ 第2.4.5週 18:30-20:00 サンスクリット語講座&ギヤーナ
	18:45-20:00 ノーマル					
20:00-21:00 ペアヨガ		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	<座学>