

※フリーパスメンバー以外『●』時間クラス後、YOGA+可能 ※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

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
<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。 開始5分前にはスタジオにお入りくださいますようお願いいたします。</p>					6:30-8:00(90分) ハタ Hatha	
					8:30-9:00(30分) マントラチャンティング Mantra Chanting	8:30-9:30(60分) クンダリーニ Kundalini
●10:00-11:30(90分) ノーマル Normal	●10:00-11:30(90分) ラージャ Raja	●10:00-11:00(60分) シェイプアップセラピー Shape Up	●10:00-11:00(60分) 首・腰セラピー Neck/waist	●10:00-11:00(60分) ストレスセラピー Stress	●10:00-11:00(60分) ビギナー Beginner	●10:00-11:00(60分) ビギナー Beginner
	11:45-12:15(30分) プラーナヤマ Pranayama	11:15-11:45(30分) ヒーリングメディテーション Healing Meditation	11:30-13:30(120分) ポーズ パーフェクション プラクティス Pose Perfection Practice	12:00-12:45(45分) 親子ヨガ<予約制> Parent and child Yoga	11:30-12:30(60分) 冷え性セラピー Poor circulation	11:30-13:30(120分) ポーズ パーフェクション プラクティス Pose Perfection Practice
●14:00-15:00(60分) 冷え性セラピー Poor circulation	●14:00-15:00(60分) 全身セラピー Whole Body	●14:00-15:00(60分) ビギナー Beginner	●14:00-15:30(90分) ノーマル Normal	●14:00-15:00(60分) ビギナー Beginner	●14:00-15:30(90分) ノーマル Normal	●14:00-15:00(60分) 骨盤調整セラピー Pelvis Adjustment
16:00-17:00(60分) ビギナー Beginner	15:15-15:45(30分) ヒーリングメディテーション Healing Meditation	15:15-16:00(45分) ハムストリングス Hamstrings	16:00-17:00(60分) ビギナー Beginner		15:45-16:15(30分) ヒーリングメディテーション Healing Meditation	16:00-17:00(60分) アーユルヴェーダ講座 Ayurveda Lecture
			17:30-18:00(30分) プラーナヤマ Pranayama			
	●18:30-19:30(60分) ビギナー Beginner	●18:30-19:30(60分) 消化セラピー Digestive	●18:30-19:30(60分) ビギナー Beginner	●18:30-19:30(60分) 首・肩セラピー Neck/Shoulder	18:30-20:00(90分) 第1,3週 ナーダ&バクティ Nada&Bhakti	●18:00-19:30(90分) ノーマル Normal
19:00-21:00(120分) ポーズ パーフェクション プラクティス Pose Perfection Practice	19:45-21:00(75分) ノーマル Normal	19:45-21:00(75分) ノーマル Normal	20:00-21:00(60分) 全身セラピー Whole Body	19:45-20:15(30分) プラーナヤマ Pranayama	第2,4,5週 サンスクリット語講座 &ギヤーナ Sanskrit Language Lecture & Jnana	20:00-21:00(60分) ペア Pair