

11月ヨガクラススケジュール

※フリーパスメンバー以外『●』時間クラス後、YOGA+可能
 ※座学クラスはノート類持参ください

月/mon	火/tue	水/wed	木/thu	金/fri	土/sat	日/sun
					6:30-8:00/90分 ハタ90 Hatha90	8:00-9:30/90分 ラージャ Raja
●10:00-11:30/90分 ハタ90 Hatha90	●10:00-11:30/90分 ラージャ Raja	●10:00-11:00/60分 代謝アップ Metabolism Up	●10:00-11:00/60分 ビギナー Beginner	●10:00-11:00/60分 セラピー Therapy	●10:00-11:00/60分 ビギナー Beginner	●10:00-11:00/60分 ビギナー Beginner
	12:00-13:00/60分 シニア/ビギナー Senior Beginner		12:00-13:30/90分 ハタ90 Hatha90	12:00-12:45/45分 マタニティ Maternity	11:30-12:30/60分 セラピー Therapy	12:00-13:30/90分 ハタ90 Hatha90
●14:00-15:00/60分 シニア/ビギナー Senior Beginner	●14:00-15:00/60分 セラピー Therapy	●14:00-15:00/60分 セラピー Therapy	●14:00-15:00/60分 セラピー Therapy	●14:00-15:00/60分 お子様連れOK!ビギナー Beginner	14:00-15:15/75分 ハタ75 Hatha75	
16:00-17:00/60分 セラピー Therapy	15:15-15:45/30分 ヒーリングメディテーション Healing Meditation	16:00-17:00/60分 シニア/ビギナー Senior Beginner				11/9 16:00-17:00/60分 最後のインド古典舞踊 バラタナティヤム
	●18:15-19:15/60分 ビギナー Beginner	●18:15-19:15/60分 ハタ60 Hatha60	●18:30-19:30/60分 ビギナー Beginner	●18:30-19:30/60分 ビューティー Beauty	●18:00-19:00/60分 ビギナー Beginner	●18:00-19:00/60分 ハタ60 Hatha60
19:00-20:30/90分 ラージャ Raja	19:45-21:00/75分 ハタ75 Hatha75	19:45-21:00/75分 第1、3 パクティ 第2、4、5 ギヤーナ Bakti&Jnana	20:00-21:00/60分 セラピー Therapy	19:45-20:15/30分 プラーナヤマ Pranayama	19:30-21:00/90分 ラージャ Raja	19:30-20:30/60分 ビギナー Beginner

【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。