



SUN AND MOON YOGA

2018-2019 年末年始スケジュール

2018/12/24 - 2019/1/6 の期間は下記のクラスのみ開催いたします。

先生のお名前の横の、* は英日バイリンガルクラス、(E) は英語クラス、(J) 日本語クラスを示しています。

- 12月24日(月/祝) 10:30am-12:30pm ホリデースペシャル、2時間ヴィンヤサフロー(レベル1-3、初心者OK)/エム(E)
12月24日(月/祝) 2:30pm-5:00pm [ゆき先生によるヴィーナスヨガワークショップ](#) (J) *要予約
(12月24日(月/祝) 7:30pm-9:00pm ヴィンヤサ/エム- 休講)
- 12月25日(火) 7:00am-8:00am 太極拳 (全レベル、初心者OK)/キヨミ (J) (1,000円またはクラスカード)
12月25日(火) 12:30pm-2:00pm リストラティブ・コミュニティクラス (1000円、全レベル、初心者OK) /マユミ(J)
(12月25日(火) 7:30pm-9:00pm 陰ヨガ+筋膜リリース/エム- 休講)
- 12月26日(水) 10:30am-12:00pm ハタヨガ・コミュニティ (1,000円、レベル1-4、初心者OK)/エム (E)
12月26日(水) 1:00pm-2:30pm ホリデースペシャル：ヴィンヤサフロー(レベル1-3、初心者OK)/ベティア(E)
(12月26日(水) 1:00pm-2:30pm セラベウティックヨガ/キティ- 休講)
- 12月26日(水) 7:30pm-9:00pm ヴィンヤサフロー(レベル1-3、初心者OK)/ベティア → エム(E)
(12月27日(木) 7:00am-8:00am マインドフルネス瞑想/パトリック - 休講)
- (12月27日(木) 10:30am-12:00pm タオヨガアーツ/ジェシー - 休講)
- 12月27日(木) 12:30pm-2:00pm 初心者コース(レベル1-3、初心者OK)/ACO - ベティア(E)
12月27日(木) 7:00pm-8:30pm ハタ・ベーシックス(レベル1-3、初心者OK)/ヒサカ(J)
- 12月28日(金) 10:30am-12:00pm ヴィンヤサフロー(レベル1-3、初心者OK)/エム(E)
12月28日(金) 7:30pm-9:00pm リストラティブヨガ(全レベル、初心者OK)/リザ → エム(E)
- 12月29日(土) 8:00am-10:00am 2時間クラス 呼吸で動くヨガ(カードリーディング付き、全レベル、初心者OK)/ハツミ(J)
12月29日(土) 10:30-12:00 ヴィンヤサフロー(レベル1-3、初心者OK)/リザ → エム(E)
12月29日(土) 12:45-2:00pm リストラティブヨガ(全レベル、初心者OK)/サトミ → エム(E)
12月29日(土) 2:30pm-4:00pm ヴィンヤサフロー(レベル1-3、初心者OK)/ミヨコ*
- 12月30日(日) 8:00am-9:30am レイキヒーリングxリストラティブヨガ(全レベル、初心者OK)/キヨミ(J)
12月30日(日) 10:30am-12:00pm ヴィンヤサフロー(レベル1-4)/エム(E)
12月30日(日) 12:30pm-2:00pm アシュタンガベーシックス(レベル1-4、初心者OK)/エム(E)
12月30日(日) 2:30pm-4:00pm ハタヨガ (レベル1-3、初心者OK) /スマコ (J)
12月30日(日) 4:30pm-6:00pm リストラティブヨガ(全レベル、初心者OK)/ナオ*
- 12月31日(月) 10:30am-12:30pm ホリデースペシャル、2時間ヴィンヤサフロー(レベル1-3、初心者OK)/エム(E)
(12月31日(月) 7:30pm-9:00pm ヴィンヤサ/エム- 休講)
- 1月1日(火/祝) スタジオお休み

1月2日(水) 10:30am-12:00pm ハタヨガ・コミュニティ (1,000円、レベル1-4、初心者OK)/エム (E)
1月2日(水) 1:00pm-2:30pm ホリデースペシャル：ヴィンヤサフロー(レベル1-3、初心者OK)/ベティア(E)
(1月2日(水) 1:00pm-2:30pm セラベウティックヨガ/キティ- 休講)
(1月2日(水) 7:30pm-9:00pm ヴィンヤサフロー/ベティア- 休講)
(1月3日(木) 7:00am-8:00am マインドフルネス瞑想/パトリック - 休講)
(1月3日(木) 10:30am-12:00pm タオヨガアーツ/ジェシー - 休講)
1月3日(木) 12:30pm-2:30pm ホリデースペシャル: 2時間 陰ヨガとヨガニードラ(全レベル、初心者OK)/エム(E)
(1月3日(木) 12:30pm-2:00pm 初心者コース/ACO - 休講)
(1月3日(木) 7:00pm-8:30pm ハタ・ベーシックス/ヒサカ- 休講)
1月4日(金) 10:30am-12.30pm ホリデースペシャル: 2時間ヴィンヤサフロー(レベル1-3、初心者OK)/エム(E)
1月4日(金) 1:30pm-3:00pm ホリデースペシャル: リストラティブヨガ(全レベル、初心者OK)/エム(E)
(1月4日(金) 7:30pm-9:00pm リストラティブヨガ/スマコ- TTC開催のため休講)
1月5日(土) 8:00am-10:00am 2時間: 太陽礼拝徹底分析(カードリーディング付き、全レベル、初心者OK)/ハツミ(J)
1月5日(土) 10:30-12:00 ヴィンヤサフロー(レベル1-3、初心者OK)/リザ -> エム(E)
1月5日(土) 12:45-2:00pm リストラティブヨガ(全レベル、初心者OK)/サトミ(J)
1月5日(土) 2:30pm-4:00pm ヴィンヤサフロー(レベル1-3、初心者OK)/ミヨコ*1月6日(日) 8:00am-9:30am レイキヒーリング x リストラティブヨガ(全レベル、初心者OK)/キヨミ(J)
1月6日(日) 10:30am-12:00pm ヴィンヤサフロー(レベル1-4)/エム(E)
1月6日(日) 12:30pm-2:00pm アシュタンガベーシックス(レベル1-4、初心者OK)/エム(E)
1月6日(日) 2:30pm-4:00pm ハタヨガ (レベル1-3、初心者OK) /ナオ*(1月6日(日) 4:30pm-6:00pm リストラティブヨガ- TTC開催のため休講)

1月7日より通常スケジュールで開催いたします。休講や特別クラスの予定は[スタジオトップページ](#)をご覧ください。