



ゴールデンウィークスケジュール (4月27日から5月6日)

* はバイリンガルクラス、(E) は英語クラス、(J) は日本語クラス

- 4月27日(土) 8:30am-10:00am アシュタンガ/ハツミ* (レベル 2-4)
10:30am-12:00pm ヴィンヤサ/リザ* (レベル 1-3)
12:45pm-2:00pm リストラティブ/サトミ(J) (全レベル)
2:30pm-4:00pm ヴィンヤサ/ユウコ* (レベル 1-3)
4:30pm-6:30pm アーユルヨガ WS/ユウコ (要予約)
- 4月28日(日) 8:00am-9:30am レイキヒーリング+リストラティブ/キヨミ (J) (全レベル)
10:30am-12:00pm ヴィンヤサ/エム(E) (レベル 1-4)
12:30pm-2:00pm アシュタンガ・ベーシックス/エム (E) (レベル 1-4)
2:30pm-5:00pm フェイシャル筋膜リリース+リストラティブ/ノリコ&リザ(要予約)
休講 2:30pm-4:00pm ハタ
休講 4:30pm-6:00pm リストラティブ
- 4月29日(月) 10:30am-12:30pm ホリデースペシャル 2時間 ヴィンヤサ/エム (E) (レベル 1-3)
2:00pm-3:30pm ホリデースペシャル ヴィンヤサ/ベティア (E) (レベル 1-3)
4:30pm-6:30pm ホリデースペシャル 2時間 リストラティブ+レイキヒーリング/キヨミ (J) (全レベル)
休講 7:30pm-9:00pm ヴィンヤサ/エム
- 4月30日(火) 9:30am-10:30am ヴィンヤサ/リザ*(代講) (レベル 1-3)
12:30pm-2:00pm リストラティブ (コミュニティクラス 1000円)/マユミ (J) (全レベル)
休講 7:30pm-9:00pm 陰ヨガ・筋膜リリース/エム
- 5月1日(水) 10:30am-12:00pm ハタ・コミュニティクラス (1000円)/エム(E) (レベル 1-4)
7:30pm-9:00pm ヴィンヤサ/ベティア (E) (レベル 1-3)
- 5月2日(木) 通常クラスは休講 (ステイケーション開催のため)
- 5月3日(金) 通常クラスは休講 (ステイケーション開催のため)
- 5月4日(土) 8:30am-10:00am アシュタンガ/ハツミ* (レベル 2-4)
10:30am-12:00pm ヴィンヤサ/リザ* (レベル 1-3)
12:45pm-2:00pm リストラティブ/タマ(J) (代講) (全レベル)
2:30pm-4:00pm ヴィンヤサ/ミヨコ* (レベル 1-3)
- 5月5日(日) 8:00am-9:30am レイキヒーリング+リストラティブ/キヨミ (J) (全レベル)
10:30am-12:00pm ヴィンヤサ/エム(E) (レベル 1-4)
12:30pm-2:00pm アシュタンガ・ベーシックス/エム (E) (レベル 1-4)
2:30pm-4:00pm ハタ/ナオ* (レベル 1-3)
4:30pm-6:00pm リストラティブ/スマコ (J) (全レベル)
- 5月6日(月) 10:30am-12:30pm ホリデースペシャル 2時間 ヴィンヤサ/エム (E) (レベル 1-3)
1:00pm-3:00pm ホリデースペシャル 2時間 レイキヒーリング+リストラティブ/キヨミ (J) (全レベル)
4:00pm-5:30pm ホリデースペシャル スローフロー・ヒップオープニング/リザ* (レベル 1-3)
休講 7:30pm-9:00pm ヴィンヤサ/エム