

# Class Schedule/クラススケジュール

# June/July/August 2010 2010年6月/7月/8月

MONDAY/月曜日	TUESDAY/火曜日	WEDNESDAY/水曜日	THURSDAY/木曜日	FRIDAY/金曜日	SATURDAY/土曜日	SUNDAY/日曜日
<b>7:00-8:20 (E)</b> Morning Vinyasa モーニング・ビンヤサ (Miles/マイルズ) Level/レベル 1-4 Beginners/初心者 OK <b>8:30-9:00 (E)</b> Meditation/瞑想 Optional/Free オプション・参加費無料	<b>10:30-12:00</b> Ashtanga Basics アシュタンガベーシックス (Hatsumi/ハツミ) Level/レベル 1-3 Beginners/初心者 OK <b>12:30-14:00</b> Sivananda Yoga シバナダヨガ (Tomo/トモ) Level/レベル 1-3 Beginners/初心者 OK	<b>7:00-8:20 (E)</b> Morning Vinyasa モーニング・ビンヤサ (Miles/マイルズ) Level/レベル 1-4 Beginners/初心者 OK <b>8:30-9:00 (E)</b> Meditation/瞑想 Optional/Free オプション・参加費無料 <b>10:30-12:00 (E)</b> Hatha COMMUNITY (Em) ハタコミュニティ(エム) Level/レベル 1-4 Beginners/初心者 OK ¥1000 <b>14:00-16:00</b> Tibetan Heart Yoga (Masa) チベット・ハート・ヨガ(マサ) Level/レベル 1-4	<b>10:30-12:00</b> Beginning Hatha Yoga (ACO) 初心者コース(アコ) Level/レベル 1-3 <b>12:30-14:00</b> Vinyasa Flow (ACO) ビンヤサフロー(アコ) Level/レベル 2-4 <b>17:30-19:00</b> Tibetan Heart Yoga (Masa) チベット・ハート・ヨガ(マサ) Level/レベル 1-3 Beginners/初心者 OK <b>19:30-21:00 (E)</b> Tibetan Heart Yoga (Masa) チベット・ハート・ヨガ(マサ) Level/レベル 2-5	<b>7:00-8:20 (E)</b> Morning Vinyasa モーニング・ビンヤサ (Miles/マイルズ) Level/レベル 1-4 Beginners/初心者 OK <b>8:30-9:00 (E)</b> Meditation/瞑想 Optional/Free オプション・参加費無料 <b>10:30-12:00 (E)</b> Vinyasa Flow (Em) ビンヤサフロー(エム) Level/レベル 1-3 Beginners/初心者 OK <b>14:30-16:00</b> Prenatal Yoga (Jung) マタニティ・ヨガ(ジュン) Level/レベル 1-4 Beginners/初心者 OK <b>17:30-19:00 (E)</b> Vinyasa Flow (Em) ビンヤサフロー(エム) Level/レベル 1-3 Beginners/初心者 OK <b>19:30-21:00</b> Restorative Yoga (Leza) リストラティブ・ヨガ All Levels/初心者 OK	<b>8:00-9:30</b> Ashtanga Basics アシュタンガベーシックス (Hatsumi/ハツミ) Level/レベル 1-3 Beginners/初心者 OK <b>10:30-12:00</b> Vinyasa Flow (Leza) ビンヤサフロー(リザ) Level/レベル 1-3 Beginners/初心者 OK <b>12:30-14:00</b> Vinyasa Flow (Leza) ビンヤサフロー(リザ) Level/レベル 2-4 <b>14:30-16:00</b> Kripalu Yoga (Akiko) クリパル・ヨガ(アキコ) Beginners/初心者 OK	<b>8:00-9:30 (E)</b> Ashtanga Half Primary (Em) アシュタンガハーフ プライマリー(エム) Level/レベル 2-4 <b>10:30-12:00 (E)</b> Vinyasa Flow (Em) ビンヤサフロー(エム) Level/レベル 1-4 <b>14:30-16:00 (E)</b> Beginning Yoga (Em) ビギニングヨガ(エム) Level/レベル 1-2 Beginners/初心者 OK <b>16:30-18:00 (E)</b> Ashtanga Basics アシュタンガベーシックス (Em/エム) Level/レベル 1-3 Beginners/初心者 OK
<b>10:30-12:00 (E)</b> Vinyasa Flow (Em) ビンヤサフロー(エム) Level/レベル 1-3 Beginners/初心者 OK <b>17:30-19:00 (E)</b> Vinyasa Flow (Em) ビンヤサフロー(エム) Level/レベル 2-4 <b>19:30-21:00 (E)</b> Ashtanga Basics (Em) アシュタンガベーシックス(エム) Level/レベル 1-3 Beginners/初心者 OK	<b>18:00-19:30</b> Vinyasa Flow (Stacey) ビンヤサフロー(ステイシー) Level/レベル 2-4 <b>20:00-21:30 (E)</b> Yin/Yang Fusion (Em) 陰陽ヨーガミックス(エム) Level/レベル 1-4 Beginners/初心者 OK	<b>17:30-19:00</b> Vinyasa Flow (Leza) ビンヤサフロー(リザ) Level/レベル 1-3 Beginners/初心者 OK <b>19:30-21:00</b> Vinyasa Flow (Leza) ビンヤサフロー(リザ) Level/レベル 2-4	<b>17:30-19:00</b> Tibetan Heart Yoga (Masa) チベット・ハート・ヨガ(マサ) Level/レベル 1-3 Beginners/初心者 OK <b>19:30-21:00 (E)</b> Tibetan Heart Yoga (Masa) チベット・ハート・ヨガ(マサ) Level/レベル 2-5	<b>17:30-19:00 (E)</b> Vinyasa Flow (Em) ビンヤサフロー(エム) Level/レベル 1-3 Beginners/初心者 OK <b>19:30-21:00</b> Restorative Yoga (Leza) リストラティブ・ヨガ All Levels/初心者 OK	<b>16:30-18:00 (E)</b> Ashtanga Basics アシュタンガベーシックス (Em/エム) Level/レベル 1-3 Beginners/初心者 OK	

All classes are bilingual unless otherwise noted. (E) - English only/英語のみ Please see website for substitute schedule and sudden changes due to illness.  
 すべてのクラスは、但し書きのない限り、バイリンガルです。 (J) - Japanese only/日本語のみ 代講スケジュール、あるいは急な事情による講師の先生の変更につきましては、ウェブサイトをご覧ください。