

YOGA CLASS Sep 2019

★の数はクラスの強度です

	Mon.	Tue	Wed	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
代行	9月7日(土) 10:00~11:15 リフレッシュヨガ→Junko						
10:00~11:15	はじめましてのヨガ Chizu ★	ストレッチヨガ Hitomi ★★	ヴィンヤサヨガ Akko ★★★	ベビトレヨガ みほ	身体が硬い人のためのヨガ Junko ★★	リフレッシュヨガ Akko ★★	リリース&チャージヨガ Akiyo ★★
11:45~13:00	季節と養生のヨガ Chizu ★★	アロマリラックス Hitomi ★	陰ヨガ Akko ★	美ヨガ Hiromi (お子様連れOK)	リラックスビューティー ヨガ Junko ★		フローヨガ Yoko ★★
14:00~15:15			マタニティヨガ Hiromi 予約制(当日11:30まで)	バクティヨーガ ワークショップ	キールタン アカデミー		
19:30~20:45	シンプルヨガ Yoko ★★	ディープリラックス Junko ★	美活ヨガ(第1第3) Hiromi ★★★		陰ヨガ(第1第3) Akko ★	17:00~19:00 生きてく心理学	

クラス時間外

トリートメント/プライベートレッスン

毎週金曜日14:00~16:00 / 9月13日・27日(金) 19:15~21:15 『歌うヨーガ/キールタンアカデミー』

9月5日・19日(木) 14:00~16:00 『嘆きのヨーガ/アルジュナの嘆き - 《バガヴァッド・ギター》の入り口』

9月12日・26日(木) 14:00~16:00 『気づきと目覚めの瞑想ワーク』

9月15日(日) 17:00~19:30 『ヴァイシェーシカ・プラブ来日特別セミナー『現代ビジネスリーダーに求められるバクティの必要性とは』』

9月23日(月祝) 14:00~16:00 『潜在意識の声を聴く~筋肉反射テスト(キネシオロジー)による心と身体つながり~』

9月28日(土) 19:00~21:00 『Yurikago Healing Kirtan』 ~開運シェアスペースYURIKAGOでキールタンの音にすべてをゆだねる~ at 水天宮前駅

9月29日(日) 17:00~19:00 HARE HARE感謝祭