

# レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:30 ゆったりヨガ	9:30~10:45 ベーシック	10:15~11:30 0 ベーシック2	9:30~10:45 ベーシック		9:30~10:45 ベーシック2	
11:15~12:30 0 ベーシック	第1火曜日 11:15~12:45 リストラティブヨガ	13:00~14:15 ベーシック	11:15~12:45 タイヴェディックボ ディーワークとハタヨ ガ~陰と陽~ 12月		11:15~12:30 ベーシック	第3日曜日 10:30~12:00 女性のためのヨガ
		14:40~15:40 0 リラックス	13:00~14:30 タイヴェディック セラピー(月1)		第2土曜日 15:00~16:30 リストラティブヨガ	
		19:30~20:45 5 ベーシック	19:30~20:45 ベーシック		毎月29日以降は月 末の休館日となりま す	

## 年末年始の休館日 12月31日(日)~1月6日(日)

タイヴェディックボディーワークとハタヨガ~陰と陽~ 担当ken 12月13日(木) 11:15~12:45(12月で終了)

リストラティブヨガ 担当 ミカコ 1月8日(火) 11:15~12:45

12日(土) 15:00~16:30

年末特別クラス キャンドルヨガ 12月28日(金) 19:00~20:15

年末特別クラス リストラティブと呼吸法 12月30日(土) 10:30~12:00

◎1月19日(土) マサ先生による「ヨガのアーサナを深める解剖学~肩関節編~」 15:00~18:00

◎2月10日(日) ヨガとシンキングボウルで感じる「内なる静寂」特別クラス 14:00~16:00