

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL 2020 March

【休館日】 3/10(火)、3/24(火)

【月に一度のレギュラークラス】

3月1日 11:30-13:30 『がんサバイバーのためのヨガ』第1日曜 ムラヤマ美智子
 3月5日 18:50-20:10 『Hatha 初級』第1木曜 内山理名
 3月7日 9:20-10:40 『Meditation&Pranayama』月1土曜 楠原裕史
 3月7日 11:00-12:20 『Hatha』月1土曜 カウ
 <休講>3月7日 14:20-15:40 『女性のためのYOGA』月1土曜 仁平美香 ※3月は休講
 3月9日 10:20-11:40 『呼吸法と瞑想』第2月曜 平野久仁子
 3月12日 18:50-20:10 『メディカルヨガ』第2木曜 鈴木陽子
 3月16日 14:20-15:40 『がんフレンズヨガ』第3月曜 中里貴子
 3月19日 18:50-20:10 『Ishta Mix』第3木曜 野沢和香
 3月23日 10:20-11:40 『YinYoga』第4月曜 YUUKA
 3月31日 11:20-13:20 『アーサナ塾』第4火曜 中村尚人 ※3月は第5火曜開催

【休講】

3月31日 TUESDAY 10:20-11:40 松村憲

【Charity休講】

3月1日 SUNDAY 10:40-12:00

3月15日 SUNDAY 10:40-12:00

【代講】

3月2日 MONDAY	13:00-14:20	HANAE	→ SOORAN	Ashtanga beginner	3月20日 FRIDAY	19:00-20:20	奥野恵子	→ 出口真喜子	Hatha Flow
3月3日 TUESDAY	17:00-18:20	久保玲子	→ 加藤尚子	Hatha Flow	3月20日 FRIDAY	20:40-22:00	奥野恵子	→ シュミツ茂仁香	Hatha Vinyasa 初級
3月4日 WEDNESDAY	12:20-13:40	MALAYA	→ 浦智子	Hatha	3月20日 FRIDAY	12:20-13:40	新倉美代子	→ 柏原多嘉子	Hatha
3月4日 WEDNESDAY	12:40-14:00	久保玲子	→ カウ	Hatha	3月20日 FRIDAY	18:30-19:50	Kengo	→ 柏原多嘉子	Hatha Flow
3月5日 THURSDAY	10:20-11:40	鈴木修一郎	→ 沢りえ	Yin Yoga	3月20日 FRIDAY	10:40-12:00	Padmini	→ 加藤尚子	Hatha Flow
3月6日 FRIDAY	14:30-15:50	ACO	→ 出口真喜子	Hatha Flow	3月30日 MONDAY	10:40-12:00	Kranti	→ HANAE	Ashtanga
3月6日 FRIDAY	16:30-17:50	鈴木修一郎	→ 近藤真由美	古典ヨガ	3月31日 TUESDAY	14:30-15:50	柳本和也	→ Padmini	Jivamkti YOGA
3月7日 SATURDAY	9:00-10:20	向井田みお	→ カウ	YOGA哲学					
3月9日 MONDAY	20:30-21:50	Yuuka	→ 柏原多嘉子	やさしいFlow					
3月12日 THURSDAY	10:20-11:40	鈴木修一郎	→ 沢りえ	Yin Yoga					
3月13日 FRIDAY	16:30-17:50	鈴木修一郎	→ 近藤真由美	古典ヨガ					
3月14日 SATURDAY	9:00-10:20	向井田みお	→ カウ	YOGA哲学					
3月17日 TUESDAY	16:30-17:50	星野友里江	→ カウ	やさしいYOGAと瞑想					
3月17日 TUESDAY	20:30-21:50	星野友里江	→ カウ	Deep Relaxation					
3月18日 WEDNESDAY	18:50-20:10	仁平美香	→ 柏原多嘉子	Hatha Flow					
3月19日 TUESDAY	13:00-14:20	近藤真由美	→ 出口真喜子	Shri Heart Yoga					
3月19日 TUESDAY	15:00-16:20	近藤真由美	→ 出口真喜子	Hatha Flow					