

スタジオ開催スケジュール

<定員数>

3階スタジオ 20名

4階スタジオ 12名

5階スタジオ 15名

座学と実践	哲学や経典を元に「ヨガとは」を学んでいくクラス。ヨガウェアをお持ちください。
古典ヨーガ	ゆったり体を動かし最後に心を静め、呼吸法と瞑想で終了するクラス。
アライメントベース	さまざまな体型や体調に必要なに応じた道具を使い、アライメントを重視した練習方法。
ヴァンヤサシステム	フロー、ヴァンヤサ、アシュタンガ等連続したヨガのスタイル。

【★】=ENGLISH SPEAKER
 【*】=TT1,TT2で学ぶアーサナをメインで行う、予習復習になるクラス。TT受講検討中の方にもおすすめ。
 【◆】=RYT500スタンプカード対象クラス

現代ハタ	様々な講師により考えられた現代スタイル。
女性向けのクラス	女性特有の身体にフォーカスを合わせたヨガ。
ヨガに役立つヨガコンディショニング	呼吸を使って、背骨・関節・筋肉の柔軟性を高めています。
【オンライン同時配信】	

月			火			水			木			金			土			日			
時間	クラス名 講師名	スタジオ	時間	クラス名 講師名	スタジオ	時間	クラス名 講師名	スタジオ	時間	クラス名 講師名	スタジオ	時間	クラス名 講師名	スタジオ	時間	クラス名 講師名	スタジオ	時間	クラス名 講師名	スタジオ	
10:00-12:00	Ashtanga Mysore style for beginners.Supervised by Kranti/ 講師 Sooran	3F	10:20-11:40	マインドフルネスヨガ 松村憲	4F	10:00-12:00	Ashtanga Mysore style for beginners.Supervised by Kranti/ 講師 梅田陽一	3F	10:20-11:40	*[予約制] Hatha(All Level) 鈴木修一郎	3F	10:00-12:00	Ashtanga Mysore style for beginners.Supervised by Kranti/ 講師 Sooran	5F	10:40-12:00	lyengar YOGA 西岡ゆき ★English/日本語	6F	9:00-10:20	◆HathaFlow 近藤真由美	5F	
10:40-12:00	Yin Yoga YUUKA	4F	10:40-12:10	◆Sivananda90min AllLevel HIKARU ★English/日本語	3F	10:40-12:00	Hatha 村上華子	5F	10:40-12:00	<10/15スタート> Ashtanga led HANAE	4F	10:40-12:15	Jivamkti 95min AllLevel PADMINI	3F	12:20-13:40	入門Hatha スラン	5F	10:40-12:00	◆HathaFlow 近藤真由美	5F	
11:00-12:20	Hatha Flow AllLevel NATSUOKO	5F	11:00-12:20	HathaFlow 加藤尚子	5F	11:00-12:20	*初級 小中千恵	4F	11:00-12:20	Sivananda 浜木さやか	5F	11:00-12:20	lyengar yoga Yukako	4F	14:00-15:20	やさしいYOGAと瞑想 カウ	5F	10:40-12:00	Charity class Hatha Beginner	4F	
12:40-14:00	Hatha AllLevel カウ	3F	12:20-13:40	Ashtanga Basic 渡田麻矢	4F	12:40-14:00	Hatha&Restrative 久保玲子	5F	12:40-14:00	やさしいYOGAと瞑想 カウ	3F	12:20-13:40	*Hatha 新倉美代子	5F				12:20-13:40	やさしいFlow 柏原多嘉子	5F	
13:00-14:20	Ashtanga初級 HANAE	5F	12:40-14:00	Shri Heart Yoga 出口真香子	3F	13:00-14:20	Hatha Vinyasa TSUGUMI	3F	13:00-14:20	◆中級 近藤真由美	5F	12:40-14:00	Shri Heart Yoga 出口真香子	3F							
14:20-15:40	女性のためのヨガ Ami スタジオ女性限定 【オンライン同時配信】	4F	13:00-14:30	lyengar YOGA (90min) 西岡ゆき ★English/日本語	5F	14:20-15:40	Hatha Vinyasa 梅澤友里香	4F	14:30-15:50	Charity class Hatha Beginner	3F	13:00-14:20	やさしいFLOW 加藤尚子	4F							
14:30-15:50	DeepRelaxation カウ	3F	14:20-15:40	Ishta 初級 和久井悦子 (妊婦可) 【オンライン同時配信】	4F	14:30-15:50	初中級 SATORI	5F	15:00-16:20	◆Restorative yoga 近藤真由美	5F	14:30-15:50	Yin & Yang AllLevel ACO	3F							
16:30-17:50	Yin & Yang 沢りえ ★English/日本語	3F	14:30-15:50	AsanaFlow 柳本和也	3F	15:00-16:15	*◆OM YOGA (75min) MAYUMI S ★English/日本語	3F	17:00-18:20	Hatha Vinyasa AllLevel Kengo	5F	15:00-16:20	Charity class Hatha Beginner	5F							
16:50-18:10	Charity class Hatha Beginner	4F	15:00-16:20	Ashtanga led HANAE	5F	16:30-17:50	Yin Yoga 沢りえ ★English/日本語	5F	18:50-20:10	[予約制] IshtaMix WAKA <月一クラス> 野沢和香	3F	16:30-17:50	*古典ヨガ 鈴木修一郎	3F							
18:30-19:50	Hatha Vinyasa 初級 梅澤友里香	3F	16:30-17:50	*初級 HIRO	3F	18:30-19:50	Vinyasa Flow Yulia ★English 【オンライン同時配信】	4F	19:00-20:20	*古典ヨガ 合津静	5F	17:00-18:20	*Hatha 合津静	5F							
18:50-20:10	Hatha flow 初級 柏原多嘉子	4F	16:50-18:10	Charity class Hatha Beginner	4F	18:50-20:10	女性のためのヨガ 仁平美香	3F				18:30-19:50	Hatha Kengo	3F							
19:00-20:20	*初級 浦智子	5F	17:00-18:20	Hatha AllLevel 久保玲子	5F	19:00-20:20	アライメントベースAllLevel 奥野恵子	5F				18:50-20:10	Charity class Hatha Beginner	4F							
			18:30-19:50	テンセグリティー・ヨガ ACO	3F	20:30-21:50	Hatha vinyasa初級 シェムツツ茂仁香 【オンライン同時配信】	4F				19:00-20:20	[予約制] 中級アライメントベース 奥野恵子	5F							
			18:50-20:10	Vinyasa Fit Style 赤沼直美	4F							20:30-21:50	◆Ashtanga HIRO	3F							