

12/1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
10:00-11:10 ハタヨガ ★	10:00-10:20 アシュタガ Workshop	7:45-8:00 鼻洗浄	OFF ※アシュタガ ガラスに一度も参加した ことがない方はワークショ ップを一度受 けてから実践 クラスに参加 してください。 (①②③共通 ですので一度 受けていただ くと再度受け ていただく必 要はございま せん。また①② ③は強度のレ ベルではあり ませんのでど なたでもどこ からでもご参 加いただけます。)	7:00-8:00 朝ヨガ ★★	10:00-11:10 インヨガ ★★	14:00-16:00 英会話カフ デクスター	10:00-11:10 ハタヨガ ★	10:00-10:20 アシュタガ Workshop	7:45-8:00 鼻洗浄
14:00-15:10 エアリアル ★	10:20-11:30 アシュタガ① ★★★★	8:15-9:25 朝エアリアル * 初めての方 OK		10:00-11:10 エアリアル ★	14:00-15:00 出張 レッスン	New facilitator from the UK	14:00-15:10 エアリアル * 初めての方 OK	10:20-11:30 アシュタガ② ★★★★	8:15-9:25 朝エアリアル ★
19:20-20:30 エアリアル ★		11:00-14:00 パン作り 惣菜パン クリームパン		13:00-14:10 ヴィンヤサ ★★★★	19:20-20:30 エアリアル * 初めての方 OK		19:20-20:30 エアリアル ★	13:00-14:10 ゆっくりヨガ *	14:00-15:10 ゆっくりヨガ 英語 *
21:00-22:10 ゆっくりヨガ *		15:00-16:10 インヨガ ★★		19:10-19:30 アシュタガ Workshop	21:00-22:10 インヨガ ★★		21:00-22:10 ゆっくりヨガ *	19:20-20:30 ハタヨガ ★	
				19:30-20:40 アシュタガ① ★★★★				21:00-22:10 エアリアル * 初めての方 OK	

11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)	19(月)	20(火)
7:45-8:00 鼻洗浄 ★★	7:00-8:00 朝ヨガ ★★	14:00-16:00 英会話カフェ デクスター	OFF	10:00-11:10 ハタヨガ ★	10:00-10:20 アシュタガ Workshop	7:45-8:00 鼻洗浄	7:45-8:00 鼻洗浄	7:00-8:00 朝ヨガ ★★	10:00-11:10 インヨガ ★★
8:15-9:25 朝ヨガ ★★	10:00-11:10 エアリアル * 初めての方 OK	16:30-17:40 インヨガ ★★	New facilitator from the UK	14:00-15:10 エアリアル ★	10:20-11:30 アシュタガ③ ★★★	8:15-9:25 朝エアリアル * 初めての方 OK	8:15-9:25 朝ヨガ ★★	10:00-11:10 エアリアル ★ New	14:00-16:00 英会話カフェ デクスター
14:00-15:10 エアリアル 英語 * 初めての方 OK	19:10-19:30 アシュタガ Workshop	19:20-20:30 ヴィンヤサ ★★★★		19:20-20:30 エアリアル ★	13:00-14:10 ゆっくりヨガ * ☆冬限定☆ 韓国出身 キョン による キムチ作り クラス (英語)	11:00-13:00 ☆冬限定☆ 韓国出身 キョン による キムチ作り クラス (英語)	14:00-15:10 エアリアル * 初めての方 OK	13:00-14:10 ヴィンヤサ ★★★★	19:20-20:30 エアリアル * 初めての方 OK
	19:30-20:40 アシュタガ② ★★★★	21:00-22:10 インヨガ ★★		21:00-22:10 ゆっくりヨガ *	19:30-20:40 ハタヨガ ★			19:10-19:30 アシュタガ Workshop	21:00-22:10 インヨガ ★★
					21:00-22:10 エアリアル * 初めての方 OK	15:00-16:10 インヨガ ★★		19:30-20:40 アシュタガ③ ★★★★	

※キョンによるキムチレッスンはお一人様 4000 円(+税) 容器などはコチラでご用意しますのでエプロン/タオルのみお持ち下さい。

21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
OFF	10:00-11:10 ハタヨガ ★	9:00-10:10 朝エアリアル * 初めての方 OK	7:45-8:00 鼻洗浄	7:45-8:00 鼻洗浄	7:00-8:00 朝ヨガ ★★	14:00-16:00 英会話カフェ キヨン	OFF	OFF	2016年 ヨガで 1年を締め くり、新し い年へと備 えましょう ~!!! ☆108回 太陽礼拝 チャレンジ ☆ 今回は 太陽礼拝 Aのみ! どなたでも チャレンジ できます! 10:00AM Start!
	14:00-15:10 エアリアル * 初めての方 OK	11:00-12:40 アシュタガ FULL ★★★★	8:15-9:25 朝エアリアル ★	8:15-9:25 朝ヨガ ★★	10:00-11:10 エアリアル * 初めての方 OK	16:30-17:40 インヨガ ★★			
	19:20-20:30 エアリアル ★	13:30-14:40 ハタヨガ 英語 ★	11:00-14:00 パンクラス 惣菜パン クリームパン	14:00-15:10 エアリアル 英語 * 初めての方 OK	19:20-21:00 アシュタガ FULL ★★★★	19:20-20:30 エアリアル * 初めての方 OK			
	21:00-22:10 ゆっくりヨガ *		15:00-16:10 ゆっくりヨガ *			21:00-22:10 インヨガ ★★			

※アシュタガプライマリーFullクラスは、アシュタガ①②③を少なくとも2回以上受けている方のみ参加可能です。

※12月30日(金)太陽礼拝108回チャレンジは朝10時スタート!(1時間半くらいかかります。料金:2500円(+税))

週1回程度の頻度でヨガをされている方はどなたでもできます!(思っているより辛くないですよ~!笑)

※12月31日(土)~1月4日(水)までお正月休みをいただきます。