


























08 class schedule @ matahari yoga

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
 06:50 - 08:00				ashtanga beginner		SUP YOGA tour @ 三浦海岸 ※詳細はスタジオにて
 am 10:00 - 11:15		hatha relax	hatha basic	slow vinyasa	yin & yang	
 pm 14:00 - 15:15				11:45-12:30 beginner(45)		
 19:00 - 20:15		vinyasa	yin & yang		vinyasa	
 20:30 - 21:45		ashtanga mysore	vinyasa		20:00-21:15	
	7	8	9	10	11	12
 06:50 - 08:00		☀ Full Moon		ashtanga beginner		ashtanga beginner
 am 10:00 - 11:15		hatha relax	hatha basic	slow vinyasa	yin & yang	hatha basic※
 pm 14:00 - 15:15		practice class 13:00-15:00	hatha flow	11:45-12:30 beginner(45)		
 19:00 - 20:15			yin & yang		vinyasa	yin
 20:30 - 21:45			vinyasa		20:00-21:15	
	14	15	16	17	18	19
 06:50 - 08:00				ashtanga beginner		ashtanga beginner
 am 10:00 - 11:15		hatha mind	hatha basic	slow vinyasa		slow vinyasa
 pm 14:00 - 15:15			hatha flow	11:45-12:30 beginner(45)		
 19:00 - 20:15		vinyasa	yin & yang		candle meditation 20:00-21:15	vinyasa
 20:30 - 21:45		ashtanga mysore				hatha relax
	21	22	23	24	25	26
 06:50 - 08:00		☾ New Moon		ashtanga beginner		ashtanga beginner
 am 10:00 - 11:15		hatha relax		slow vinyasa		slow vinyasa
 pm 14:00 - 15:15			hatha flow	11:45-12:30 beginner(45)		
 19:00 - 20:15		vinyasa	hatha flow※		vinyasa 20:00-21:15	
 20:30 - 21:45			vinyasa	vinyasa		
	28	29	30	31		
 06:50 - 08:00				ashtanga beginner	※初心者の方や体力に自信のない方へのビギナー クラスを開講いたします(木曜/45分クラス) ※朝クラスを除く全てのクラスが75分クラスへと 変更となります。(終了時間が変更です。) ※8月より朝クラスは木&土曜日となります。	
 am 10:00 - 11:15		hatha mind		slow vinyasa		
 pm 14:00 - 15:15			hatha flow	11:45-12:30 beginner(45)		
 19:00 - 20:15		vinyasa	hatha flow※			
 20:30 - 21:45		ashtanga mysore	vinyasa	vinyasa		

確実な参加をご希望される場合は、事前のご予約をお勧めいたします。クラスについてのお問い合わせやご予約は 080-3121-8291 または info@matahari-yoga.net までご連絡下さい。