

09 class schedule @ matahari yoga

	月	火	水	木	金	土
					1	2
 06:50 - 08:00		※アロマクラスを開講します。初めての方もお気軽にお越しください。 ※ヨガ初心者の方のためのビギナークラスを開講しております。健康相談や質疑応答にもご利用ください。 (45分クラス)				ashtanga beginner
 am 10:00 - 11:15			slow vinyasa			
 pm 14:00 - 15:15						
 19:00 - 20:15			vinyasa			
 20:30 - 21:45			20:00-21:15 hatha relax			
	4	5	6	7	8	9
 06:50 - 08:00			● Full Moon	ashtanga beginner		ashtanga beginner
 am 10:00 - 11:15		hatha relax	hatha basic	slow vinyasa	yin & yang	slow vinyasa
 pm 14:00 - 15:15			hatha flow	11:45-12:30 beginner(45)		
 19:00 - 20:15		vinyasa	yin & yang		ashtanga mysore	vinyasa
 20:30 - 21:45			vinyasa		20:00-21:15	hatha relax
	11	12	13	14	15	16
 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			 AROMA WS	
 20:30 - 21:45					20:00-21:30	hatha relax
	18	19	20	21	22	23
 06:50 - 08:00			● New Moon	ashtanga beginner		ashtanga beginner
 am 10:00 - 11:15		hatha relax	hatha basic	slow vinyasa	yin & yang	slow vinyasa
 pm 14:00 - 15:15			hatha flow	11:45-12:30 beginner(45)		
 19:00 - 20:15		vinyasa	yin & yang		vinyasa	yin
 20:30 - 21:45			vinyasa		20:00-21:15	
	25	26	27	28	29	30
 06:50 - 08:00				ashtanga beginner		ashtanga beginner
 am 10:00 - 11:15		hatha mind	hatha basic	slow vinyasa		
 pm 14:00 - 15:15			hatha flow	11:45-12:30 beginner(45)		
 19:00 - 20:15		vinyasa	yin & yang		candle meditation	
 20:30 - 21:45			vinyasa		20:00-21:15	

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。