









02 class schedule @ matahari yoga

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
 06:50 - 08:00		2月の新月(16日)は部分日食となります。 日本では観測できませんが、開放的で突発的な変化を示唆しているようです。非常に新鮮な、多くの人が驚きを感じる様な変化が起こるかもしれません。 皆さんにはどんな驚きが起こるのでしょうか...				ashtanga beginner
 am 10:00 - 11:15					yin & yang	slow vinyasa
 pm 14:00 - 15:15						
 19:00 - 20:15					slow vinyasa	
 20:30 - 21:45						
	5	6	7	8	9	10
 06:50 - 08:00						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	hatha basic
 20:30 - 21:45			vinyasa			
	12	13	14	15	16	17
 06:50 - 08:00					☾ New Moon	ashtanga beginner
 am 10:00 - 11:15		hatha mind	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			
 20:30 - 21:45			vinyasa			
	19	20	21	22	23	24
 06:50 - 08:00						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		vinyasa 20:00-21:15	hatha basic
 20:30 - 21:45			vinyasa			
	26	27	28			
 06:50 - 08:00					※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) ※今月発行分の11回&5回チケットの有効期限は 4月末となります。 ※土曜日 Yin ヨガは Hathabasic へ変更となります。	
 am 10:00 - 11:15		slow vinyasa	hatha basic			
 pm 14:00 - 15:15			hatha flow			
 19:00 - 20:15		vinyasa	yin & yang			
 20:30 - 21:45			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。