

03 class schedule @ matahari yoga

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
 06:50 - 08:00		※17日&31日は Fullmoon です。earlybird クラスはお休みです。 ※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)			 Full Moon	ashtanga beginner
 am 10:00 - 11:15				slow vinyasa	yin & yang	slow vinyasa
 pm 14:00 - 15:15				11:45-12:30 beginner(45)		
 19:00 - 20:15						
 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		vinyasa	hatha basic
 20:30 - 21:45			vinyasa		20:00-21:15	
	12	13	14	15	16	17
 06:50 - 08:00						 New Moon
 am 10:00 - 11:15		hatha beginner	hatha basic		yin & yang	slow vinyasa
 pm 14:00 - 15:15			hatha flow			
 19:00 - 20:15		vinyasa	yin & yang	slow vinyasa		
 20:30 - 21:45			vinyasa			
	19	20	21	22	23	24
 06:50 - 08:00						ashtanga beginner
 am 10:00 - 11:15		hatha mind		slow vinyasa		slow vinyasa
 pm 14:00 - 15:15			hatha flow	11:45-12:30 beginner(45)		
 19:00 - 20:15		vinyasa	vinyasa		vinyasa	hatha basic
 20:30 - 21:45					20:00-21:15	
	26	27	28	29	30	31
 06:50 - 08:00						 Full Moon
 am 10:00 - 11:15		hatha mind	hatha basic	hatha basic	yin & yang	
 pm 14:00 - 15:15			hatha flow			
 19:00 - 20:15		vinyasa	yin & yang			
 20:30 - 21:45						

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。