

4月のクラス・スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
モーニングフロー 第1第3火曜の担当はAMI 第2第4水曜の担当はkumiko	7:15-8:15 モーニング・フロー 60分 マナビィ or Ami	7:15-8:15 モーニング・フロー 60分 マナビィ or kumiko		7:15-8:15 モーニング・フロー 60分 マナビィ	9:15-9:45 瞑想	10:00-11:15 ビギナー・ヨガ 75分 マヒロ
	10:00-11:30 チャクラヒーリングヨガ 75分 TARA Bilingual	10:30-12:00 リラクセス&エナジーフロー 90分 菅野有希	10:30-12:00 アシュタンガヨガ 担当講師渡印の為	10:30-11:45 ヴィンヤサ・ヨガ 75分 マナビィ	9:45-10:45 Nirvana Flow 1 マナビィ	11:45-13:20 マヒロ
14:00-15:15 ハタ・ヨガ 75分 Maiko Bilingual	13:00-14:35 ジヴァムクティ・ヨガ 95分 マヒロ	13:00-14:30 陰ヨガ 90分 Asako	13:00-14:15 アンチエイジング・ヨガ 75分 片野 瑛子	13:00-14:15 骨盤調整ヨガ 75分 MAIMAI	11:15-12:50 ジヴァムクティ・ヨガ Lily	13:45-15:00 マヒロ
		18:30-19:45 チャクラヒーリングヨガ 75分 TARA Bilingual	15:00-16:35 ジヴァムクティ・ヨガ 95分 マヒロ		13:30-14:45 アロマ or エアリアルヨガ マヒロ	13:45-15:00 ハタ・ヨガ 75分 or 瞑想フォーカス 75分 村山 奈南
19:30-21:00 オダカ・ヨガ 90分 Satoko Bilingual	19:00-20:15 ヨギックアーツ 75分 Yasu-papa	20:00-21:30 ハタヨガ・ベーシック 75分 マヒロ 4/10はお休みです。	19:30-21:00 Zuddha Yoga 90分 Miki Bilingual	19:30-21:05 ジヴァムクティ・ヨガ 95分 マヒロ	15:15-16:30 Maiko Bilingual	

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
14:00-ハタヨガ 19:30- オダカヨガ	7:15-モーニング・フロー-A 10:00- チャクラヒーリング 13:00-ジヴァムクティヨガ 19:00-ヨギックアーツ	7:15-モーニング・フロー 10:30- リラクセス & エナジーフロー 13:00-陰ヨガ 18:30-チャクラヒーリング 20:00-ハタヨガbasic	10:30-休講 13:00-アンチエイジング & エナジーフロー 19:30- スズダヨガ	7:15-モーニング・フロー 10:30-ヴィンヤサ 13:00-骨盤調整ヨガ 19:30-ジヴァムクティヨガ	9:15-瞑想 9:45-Nirvana Flow 1 11:15-ジヴァムクティヨガ 13:30-アロマヨガ 15:15-ハタヨガ	10:00-ビギナーヨガ 11:45-ジヴァムクティヨガ 13:45- ハタ・ヨガ
8	9	10	11	12	13	14
14:00-ハタヨガ 19:30- オダカヨガ	7:15-モーニング・フロー 10:00- チャクラヒーリング 13:00-ジヴァムクティヨガ 19:00-ヨギックアーツ	7:15-モーニング・フロー-K 10:30- リラクセス & エナジーフロー 13:00-陰ヨガ 18:30-チャクラヒーリング	10:30-休講 13:00-アンチエイジング 15:00-ジヴァムクティヨガ 19:30- スズダヨガ	7:15-モーニング・フロー 10:30-ヴィンヤサ 13:00-骨盤調整ヨガ 19:30-ジヴァムクティヨガ	9:15-瞑想 9:45-Nirvana Flow 1 11:15-ジヴァムクティヨガ 13:30-エアリアルヨガ 15:15-ハタヨガ	10:00-ビギナーヨガ 11:45-ジヴァムクティヨガ 13:45- ハタ・ヨガ 16:00-21:00 TTCを体験するWS
15	16	17	18	19	20	21
14:00-ハタヨガ 19:30- オダカヨガ	7:15-モーニング・フロー-A 10:00- チャクラヒーリング 13:00-ジヴァムクティヨガ 19:00-ヨギックアーツ	7:15-モーニング・フロー 10:30- リラクセス & エナジーフロー 13:00-陰ヨガ 18:30-チャクラヒーリング 20:00-ハタヨガbasic	10:30-アシュタンガヨガ 13:00-アンチエイジング 15:00-ジヴァムクティヨガ 19:30- スズダヨガ	7:15-モーニング・フロー 10:30-ヴィンヤサ 13:00-骨盤調整ヨガ 19:30-ジヴァムクティヨガ	スタジオ お休み	10:00-ビギナーヨガ 11:45-ジヴァムクティヨガ 13:45- ハタ・ヨガ
22	23	24	25	26	27	28
14:00-ハタヨガ 19:30- オダカヨガ	7:15-モーニング・フロー 10:00- チャクラヒーリング 13:00-ジヴァムクティヨガ 19:00-ヨギックアーツ	7:15-モーニング・フロー-K 10:30- リラクセス & エナジーフロー 13:00-陰ヨガ 18:30-チャクラヒーリング 20:00-ハタヨガbasic	10:30-アシュタンガヨガ 13:00-アンチエイジング 15:00-ジヴァムクティヨガ 19:30- スズダヨガ	7:15-モーニング・フロー 10:30-ヴィンヤサ 13:00-骨盤調整ヨガ 19:30-ジヴァムクティヨガ クラス後キルタン	9:15-瞑想 9:45-Nirvana Flow 1 11:15-休講 13:30-エアリアルヨガ 15:15-ハタヨガ	10:00-ビギナーヨガ 11:45-ジヴァムクティヨガ 13:45- ハタ・ヨガ
29	30	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
10:30- ハタヨガ 13:00-Maiko先生	7:15-モーニング・フロー 10:00- チャクラヒーリング 13:00-ジヴァムクティヨガ 15:00- Yasu-papa先生	7:15-モーニング・フロー 10:30- リラクセス & エナジーフロー 13:00-陰ヨガ 15:00- ジヴァムクティヨガ	10:00-Asca先生 13:00- 片野瑛子先生 15:00-スズダヨガ	7:15-モーニング・フロー 10:00-13:00 アジャストメントWS 14:00- ヴィンヤサ	9:15-瞑想 9:45-Nirvana Flow 1 11:15-ジヴァムクティヨガ 13:30-アロマヨガ 15:15-ハタヨガ	10:00-ビギナーヨガ 11:45-ジヴァムクティヨガ 13:45- ハタ・ヨガ

お知らせ

<p><b>4/7より全8回の基礎コースが始まります。</b></p> <p>これからヨガを始める方のために呼吸法からベーシックなことを教えていくクラスです。基本のポーズのライメントなど見直していきますので、この機会にいかがでしょうか？</p> <p>コース料金16200円での受講はもちろん、会員さんは通常通り受講いただけます。</p> <p><b>4/14 16:00-21:00 TTCを体験するWS</b></p> <p>TTCを検討中の方のために授業を体験しながら内容やカリキュラムの質を確認してもらうWSです。単に資格の取得だけでなく、たくさんの方のヨガ講師を排出している意味合いを感じられるのではないのでしょうか？WS受講後にTTCを申し込みればこのWSの料金はキャッシュバックされます。料金：6,480円</p> <p><b>春のお友達紹介キャンペーン（3月から4月末）</b></p> <p>キャンペーン期間内にお友達を紹介いただき、入会されたお友達と紹介してくれた会員様にWSで使える割引チケット もしくはレギュラークラスを1クラスプレゼント運動不足で何か始めた方がおりましたらヨガをオススメしてみてください。</p> <p><b>初心者大歓迎</b>です。</p> <p><b>GW中のニルヴァーナはイベントいっぱいです。</b></p> <p>4/27からの今年のGWは超大型連休。もちろん旅行なんか良いですが、高くて混み合う時期にわざわざ遠出しなくてもニルヴァーナで特別なクラスをご用意</p> <p><b>詳しくはHPや店頭で！！</b></p> <p>祝日特別プログラムは会員さんは通常のレギュラークラスと同様に受講いただけます。会員でない方もご予約いただければドロッピン、体験レッスンでも受講いただけます。</p>	<p>代行・休講</p> <p>4/3 13:00-陰ヨガ 代行Maiko 4/4 10:30- アシュタンガヨガ 休講 4/11 10:30- アシュタンガヨガ 休講 4/12 13:00- 骨盤調整ヨガ 代行Yasupapa 4/27 11:15- ジヴァムクティヨガ 休講</p> <p><b>GW中の祝日特別プログラムとWS</b></p> <p>祝日特別プログラムはレギュラークラス講師陣が通常のクラスでは伝えきれない事などを、特別に時間を延長してみなさんにシェア</p> <p><b>4/29 13:00-14:15</b> Semperviva Style クンダリーニヨガ 担当 Maiko</p> <p><b>4/30 15:00-16:30</b> Yogicarts Therapeutic Flow 担当 Yasu-papa</p> <p><b>5/2 10:00-12:00</b> E j U o A n □ □ 担当 Asca</p> <p><b>5/2 13:00-14:30</b> タイトル未定 担当 片野瑛子</p> <p><b>5/3 10:00-13:00</b> アジャストメントWS 担当マヒロ</p> <p><b>5/6 15:00-17:00</b> インド神話とキールタン</p>
---	--