

サトヴィカ・ヨガスクール 1月レッスンスケジュール

| | 月 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 | 金 5 | 土 6 | 日 7 |
|-------------|--|---|--|--|--|---|--|
| 一般 クラス | | <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>【シリーズクラスが始まります】 アーサナベーシック ※早割まで 2/4(日)2/9(金)スタート全6回 13:30-16:30 シリーズ解剖学 ※早割/まで 2/18日 スタート全2回</p> </div> | <p>【特別スケジュール】 ベーシック2 9:00-10:30 吉瀬美穂 【特別クラス】アドバンス 11:00-12:30 加藤香耶 【特別クラス】ティーブヒーリング(陰ヨガ&メディテーション) 15:00-16:30 加藤香耶</p> | <p>エネルギー療法(ハンドヒーリング&メディテーション) 9:00-9:45 馬場健一 陰ヨガ 10:00-11:30 加藤香耶 ベーシック1 13:00-14:30 水落香澄 ベーシック2 15:00-16:30 高橋香</p> | <p>オープン 10:00-11:30 高橋香</p> | <p>ベーシック1 9:00-10:30 高橋香 オープン 11:00-12:30 伊藤英美 陰ヨガ 13:00-14:30 水落香澄 ベーシック2 15:00-16:30 加藤香耶</p> | <p>ベーシック2 9:00-10:30 吉瀬美穂 オープン 11:00-12:30 高橋香</p> |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 一般 クラス | <p>【特別スケジュール】 ベーシック2 9:00-10:30 落合未和子 オープン 11:00-12:30 加藤香耶</p> | <p>産後 10:00-11:30 高橋香 オープン 13:00-14:30 伊藤英美 陰ヨガ 19:30-21:00 加藤香耶</p> | <p>ベーシック1 10:00-11:30 吉瀬美穂 ベーシック2 13:00-14:30 吉瀬美穂 オープン 19:30-21:00 小川万里</p> | <p>エネルギー療法(ハンドヒーリング&メディテーション) 9:00-9:45 馬場健一 陰ヨガ 10:00-11:30 加藤香耶 ベーシック1 13:00-14:30 水落香澄 ベーシック2 15:00-16:30 高橋香</p> | <p>オープン 10:00-11:30 高橋香</p> | <p>ベーシック1 9:00-10:30 高橋香 オープン 11:00-12:30 伊藤英美 陰ヨガ 13:00-14:30 水落香澄 ベーシック2 15:00-16:30 加藤香耶</p> | <p>ベーシック2 9:00-10:30 吉瀬美穂 オープン 11:00-12:30 高橋香</p> |
| WS 特別クラス | <p>【特別クラス】サトヴィック・ヨガ体験クラス 13:30-15:00 高橋香</p> | <p>【特別クラス】エネルギー療法(ハンドヒーリング&メディテーション) 15:00-16:30 馬場健一 ※陰ヨガ30分付</p> | | | <p>【特別クラス】 近座の会 13:00-14:30 馬場健一・加藤香耶</p> | <p>【特別クラス】ティープリラクス(リストラティブヨガ) 17:00-18:30 水落香澄</p> | <p>【シリーズクラス】ヨガ哲学入門② 13:30-16:30 加藤香耶</p> |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 一般 クラス | <p>ベーシック2 10:00-11:30 加藤香耶 陰ヨガ 13:00-14:30 吉瀬美穂 ベーシック2 19:30-21:00 落合未和子</p> | <p>産後 10:00-11:30 高橋香 オープン 13:00-14:30 伊藤英美 陰ヨガ 19:30-21:00 加藤香耶</p> | <p>ベーシック1 10:00-11:30 吉瀬美穂 ベーシック2 13:00-14:30 吉瀬美穂 オープン 19:30-21:00 小川万里</p> | <p>エネルギー療法(ハンドヒーリング&メディテーション) 9:00-9:45 馬場健一 陰ヨガ 10:00-11:30 加藤香耶 ベーシック1 13:00-14:30 水落香澄 ベーシック2 15:00-16:30 高橋香 ベーシック1 19:30-21:00 加藤香耶</p> | <p>オープン 10:00-11:30 高橋香</p> | <p>ベーシック1 9:00-10:30 加藤香耶(代講) オープン 11:00-12:30 伊藤英美 陰ヨガ 13:00-14:30 加藤香耶(代講) ベーシック2 15:00-16:30 高橋香(代講)</p> | <p>ベーシック2 9:00-10:30 吉瀬美穂 オープン 11:00-12:30 高橋香</p> |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 一般 クラス | <p>ベーシック2 10:00-11:30 加藤香耶 陰ヨガ 13:00-14:30 吉瀬美穂 ベーシック2 19:30-21:00 落合未和子</p> | <p>産後 10:00-11:30 高橋香 オープン 13:00-14:30 伊藤英美 陰ヨガ 19:30-21:00 加藤香耶</p> | <p>ベーシック1 10:00-11:30 吉瀬美穂 ベーシック2 13:00-14:30 吉瀬美穂 オープン 19:30-21:00 小川万里</p> | <p>エネルギー療法(ハンドヒーリング&メディテーション) 9:00-9:45 馬場健一 陰ヨガ 10:00-11:30 加藤香耶 ベーシック1 13:00-14:30 水落香澄 ベーシック2 15:00-16:30 高橋香</p> | <p>オープン 10:00-11:30 高橋香</p> | <p>ベーシック1 9:00-10:30 高橋香 オープン 11:00-12:30 伊藤英美 陰ヨガ 13:00-14:30 水落香澄 ベーシック2 15:00-16:30 加藤香耶</p> | <p>ベーシック2 9:00-10:30 吉瀬美穂 オープン 11:00-12:30 高橋香</p> |
| WS 特別クラス | | <p>【特別クラス】エネルギー療法(ハンドヒーリング&メディテーション) 15:00-16:30 馬場健一</p> | | | <p>【WS】ヨガインストラクターのための経理・確定申告入門 13:00-15:00 鈴木麻紗子</p> | <p>【WS】サットサンガ*新年の瞑想会 17:00-19:00 諏訪美奈子</p> | <p>【特別クラス】マタニティヨガ 13:30-15:00 高橋香</p> |
| | 29 | 30 | 31 | <p>・特別クラス ※回数券、フリーパスでご参加可能です 3日(水) アドバンス、ティーブヒーリング(陰ヨガ&メディテーション) 6日(土)16日(火)30日(火) ティーブヒーリング(陰ヨガ&メディテーション) 加藤香耶 7日(日) 久地〜東高根森林公園セルフケアウォーキング 馬場健一 8日(月・祝) サトヴィック・ヨガ体験クラス 高橋香 5(金)・9日(火)・20日(土)・23(火) エネルギー療法 馬場健一 ※9日は陰ヨガ30分付 ※9日、23日は終了後にバーソナルセッションとしてエネルギー療法体験ができます(20分2000円、予約制) 12日(金)近座の会 馬場健一・加藤香耶 20日(土) ティープリラクス(リストラティブヨガ)水落香澄 28日(日) マタニティヨガ 高橋香 ・ワークショップ 26日(金)ヨガインストラクターのための経理・確定申告入門 鈴木麻紗子 27日(土)サットサンガ*新年の瞑想会 諏訪美奈子</p> | | | |
| 一般 クラス | <p>ベーシック2 10:00-11:30 加藤香耶 陰ヨガ 13:00-14:30 吉瀬美穂 ベーシック2 19:30-21:00 落合未和子</p> | <p>産後 10:00-11:30 高橋香 オープン 13:00-14:30 伊藤英美 陰ヨガ 19:30-21:00 加藤香耶</p> | <p>ベーシック1 10:00-11:30 吉瀬美穂 ベーシック2 13:00-14:30 吉瀬美穂 オープン 19:30-21:00 小川万里</p> | | | | |

○急な休講や中止については、サトヴィカのfacebookでお知らせいたします。
○陰ヨガ、ベーシック1、ベーシック2、オープン、エネルギー療法の定員は12名、産後は8名です。
○クラス開始の2時間前まで予約可能です(木曜9時クラス・特別クラスを除く)
○予約キャンセルされる際は、web(2日前まで)、それ以降はメールで必ずご連絡ください。