

サトヴィカ・ヨガスクール 3月レッスンスケジュール

	月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
一般 クラス	<p>【シリーズクラス】経絡ヨガ入門 加藤香耶 4/6(金)スタート全3回 ※早割3/16(金)まで</p> <p>【眠りのヨガ】ヨガ・ニードラ講習会 諏訪美奈子 3/18(日) ※早割3/10(土)まで</p> <p>【森林セルフケア】鎌倉アルプス・春の絶景ハイキング 馬場健一 4/1(日) ※早割3/8(木)まで</p> <p>【リトリート】心も体もデトックス・癒しの宿で新緑のヨガリトリート 加藤香耶・馬場健一 4/28(土)4/29(日) ※早割3/10(土)まで</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 陰陽ヨガ 10:00-11:30 加藤香耶 ベーシック2 13:00-14:30 高橋香 陰ヨガ 19:30-21:00 加藤香耶</p>	<p>オープン 10:00-11:30 高橋香</p>	<p>オープン 9:00-10:30 加藤香耶 ベーシック1 11:00-12:30 吉満美穂 陰ヨガ 13:00-14:30 加藤香耶 ベーシック2 15:00-16:30 吉満美穂(代講)</p>	<p>ベーシック2 9:00-10:30 吉満美穂 オープン 11:00-12:30 高橋香</p>
WS 特別クラス						<p>【特別クラス】 ディープヒーリング (陰ヨガ&メディテーション) 17:00-18:30 加藤香耶</p>	<p>【森林セルフケア】江川せせらぎ遊歩道~中原市民健康の森(井田山)セルフケアウォーキング 9:00-11:00 馬場健一</p> <p>サトヴィック・ヨガ体験クラス 14:00-15:30 加藤香耶</p>
一般 クラス	<p>ベーシック2 10:00-11:30 加藤香耶(代講) 陰ヨガ 13:00-14:30 加藤香耶(代講) 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 加藤香耶</p>	<p>ベーシック1 10:00-11:30 加藤香耶 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 陰陽ヨガ 10:00-11:30 加藤香耶 ベーシック2 13:00-14:30 高橋香 陰ヨガ 19:30-21:00 加藤香耶</p>	<p>オープン 10:00-11:30 高橋香</p>	<p>オープン 9:00-10:30 加藤香耶 ベーシック1 11:00-12:30 吉満美穂 陰ヨガ 13:00-14:30 加藤香耶 ベーシック2 15:00-16:30 高橋香</p>	<p>ベーシック2 9:00-10:30 吉満美穂 オープン 11:00-12:30 高橋香</p>
WS 特別クラス		<p>【サトヴィカ手芸部】 パワーストーンのプレスレット作り 15:00-16:30 加藤香耶</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) 14:00-15:30 馬場健一 ※陰ヨガ30分付</p>			<p>【WS】 サットサンガチャリティ瞑想会 17:00-19:00 諏訪美奈子</p>	<p>【シリーズクラス】解剖学入門②</p>
一般 クラス	<p>ベーシック2 10:00-11:30 吉満美穂 陰ヨガ 13:00-14:30 吉満美穂 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 加藤香耶</p>	<p>ベーシック1 10:00-11:30 加藤香耶 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 陰陽ヨガ 10:00-11:30 加藤香耶 ベーシック2 13:00-14:30 高橋香 陰ヨガ 19:30-21:00 加藤香耶</p>	<p>オープン 10:00-11:30 高橋香</p>	<p>オープン 9:00-10:30 加藤香耶 ベーシック1 11:00-12:30 吉満美穂 陰ヨガ 13:00-14:30 加藤香耶 ベーシック2 15:00-16:30 高橋香</p>	<p>ベーシック2 9:00-10:30 吉満美穂 オープン 11:00-12:30 高橋香</p>
WS 特別クラス		<p>【特別クラス】 ディープヒーリング (陰ヨガ&メディテーション) 15:00-16:30 加藤香耶</p>	<p>【特別クラス】 近座の会 14:00-15:30 馬場健一・加藤香耶</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) 18:00-19:30 馬場健一</p>	<p>【WS】 【眠りのヨガ】ヨガニードラ講習会 14:00-17:00 諏訪美奈子</p>
一般 クラス	<p>ベーシック2 10:00-11:30 吉満美穂 陰ヨガ 13:00-14:30 吉満美穂 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 加藤香耶</p>	<p>【特別スケジュール】 ベーシック2 10:00-11:30 加藤香耶 陰ヨガ×エネルギー療法 毒出し&骨盤調整 14:00-16:00 加藤香耶・馬場健一</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 陰陽ヨガ 10:00-11:30 加藤香耶 ベーシック2 13:00-14:30 高橋香 陰ヨガ 19:30-21:00 加藤香耶</p>	<p>オープン 10:00-11:30 高橋香</p>	<p>オープン 9:00-10:30 加藤香耶 ベーシック1 11:00-12:30 吉満美穂 陰ヨガ 13:00-14:30 加藤香耶 ベーシック2 15:00-16:30 高橋香</p>	<p>ベーシック2 9:00-10:30 吉満美穂 オープン 11:00-12:30 高橋香</p>
WS 特別クラス		<p>【サトヴィカ手芸部】 100%自然素材*精油&薬草の ワックスサシェ作り 15:00-16:30 加藤香耶</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) 19:30-21:00 馬場健一</p>		<p>【サトヴィカ手芸部】 100%自然素材*精油&薬草の ワックスサシェ作り&パワーストーンのプレスレット作り 17:00-19:00 加藤香耶</p>	
一般 クラス	<p>ベーシック2 10:00-11:30 吉満美穂 陰ヨガ 13:00-14:30 吉満美穂 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 加藤香耶</p>	<p>ベーシック1 10:00-11:30 加藤香耶 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 陰陽ヨガ 10:00-11:30 加藤香耶 ベーシック2 13:00-14:30 高橋香 陰ヨガ 19:30-21:00 加藤香耶</p>	<p>オープン 10:00-11:30 高橋香</p>	<p>オープン 9:00-10:30 加藤香耶 ベーシック1 11:00-12:30 吉満美穂 陰ヨガ 13:00-14:30 加藤香耶 ベーシック2 15:00-16:30 高橋香</p>	
WS 特別クラス		<p>【特別クラス】 ディープヒーリング (陰ヨガ&メディテーション) 15:00-16:30 加藤香耶</p>					

・特別クラス ※回数券、マンスリーパスでご参加可能です
 3日(土)13日(火)27日(火) ディープヒーリング(陰ヨガ&メディテーション) 加藤香耶
 4日(日) 【森林セルフケア】江川せせらぎ遊歩道ウォーキング 馬場健一
 4日(日) サトヴィック・ヨガ体験クラス 加藤香耶
 7(水)・17(土)・23(金) エネルギー療法 馬場健一 ※7日は陰ヨガ30分付
 ※7日は終了後にバーン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)
 14日(水) 近座の会 馬場健一・加藤香耶

ワークショップ
 6日(火)・24日(土) 【サトヴィカ手芸部】パワーストーンのプレスレット作り
 10日(土) サットサンガチャリティ瞑想会 諏訪美奈子
 ※売り上げの全額を東日本大震災義援金として日本赤十字社に寄付いたします
 18日(日) 【眠りのヨガ】ヨガニードラ講習会 諏訪美奈子
 20日(火)・24日(土) 【サトヴィカ手芸部】100%自然素材*精油&薬草のワックスサシェ作り