

サトヴィカ・ヨガスクール 8月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	【シリーズクラス】 陰ヨガ入門 7/29(日)スタート 全3回 受講申し込み受付中		1	2	3	4	5
一般 クラス	【奥多摩御岳リトリート】 加藤香耶・馬場健一 8/11(土・祝) 日帰りリトリート 新月の山ヨガ 早割5,000円(7/11までに申し込みの場合)		ベーシック1 10:00-11:30 加藤香耶 ベーシック2 19:30-21:00 加藤香耶	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	ベーシック2 10:00-11:30 落合未和子	アドバンス2 8:00- 9:30 加藤香耶 ベーシック1 10:00- 11:30 吉瀬美穂 ベーシック2 13:00- 14:30 高橋香	ベーシック2 9:00-10:30 加藤香耶 アドバンス1 11:00-12:30 高橋香
	10/13(土)14(日) 宿泊リトリート ～魂の目的を知る～ 学びの秋のヨガリトリート 早割28,000円(8/31までに申し込みの場合)		【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 陰ヨガ30分付 14:00-15:30 馬場健一・加藤香耶		【シリーズクラス】 呼吸法 15:30-18:30 加藤香耶	【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 陰ヨガ&ヨーガニードラ付 馬場健一・加藤香耶	【シリーズクラス】 ヨガ哲学入門③13:00-1 6:00 加藤香耶
	6	7	8	9	10	11	12
一般 クラス	ベーシック2 10:00-11:30 吉瀬美穂 陰ヨガ 13:00-14:30 吉瀬美穂(代講)	産後 10:00-11:30 高橋香 アドバンス1 13:00-14:30 高橋香	ベーシック1 10:00-11:30 加藤香耶 ベーシック2 19:30-21:00 加藤香耶	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	ベーシック2 10:00-11:30 落合未和子	アドバンス2 8:00- 9:30 高橋香(代講) ベーシック1 10:00- 11:30 吉瀬美穂 陰ヨガ 15:00-16:30 吉瀬美穂	ベーシック2 9:00-10:30 加藤香耶 アドバンス1 11:00-12:30 高橋香
WS 特別クラ ス			【特別クラス】 近座の会 14:00-15:30 馬場健一・加藤香耶			【奥多摩御岳・日帰りリト リート】新月の山ヨガ 加藤香耶・馬場健一	【シリーズクラス】 陰ヨガ入門②13:30- 16:30 加藤香耶
	13	14	15	16	17	18	19
一般 クラス	ベーシック2 10:00-11:30 吉瀬美穂 陰ヨガ 13:00-14:30 加藤香耶	アドバンス1 13:00-14:30 加藤香耶(代講)	【お盆の特別クラス】闘い をやめた戦士のポーズ/平 和の祈り(ベーシック1& メディテーション) 10:00-11:30 加藤香耶	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 【お盆の特別クラス】夏の 養生・朝涼と夕涼の陰陽ヨ ガ 緑柱石と共に(アクア マリ) ※女性クラス 10:00-11:30 加藤香耶 【お盆の特別クラス】～太 陽の使者「カラスのポー ズ」～アムバラシに チャレンジ!(ベーシック 2) 13:00-14:30 高橋香 【お盆の特別クラス】夏の 養生・朝涼と夕涼の陰ヨガ 緑柱石と共に(アクアマ リ) ※女性クラス 19:30-21:00 加藤香耶	ベーシック2 10:00-11:30 落合未和子	アドバンス2 8:00- 9:30 加藤香耶 ベーシック1 10:00- 11:30 吉瀬美穂 ベーシック2 13:00- 14:30 高橋香	ベーシック2 9:00-10:30 加藤香耶 アドバンス1 11:00-12:30 高橋香
WS 特別クラ ス	【サトヴィカ薬草部】ハー ブチンキ作り体験会 15:00-15:30 加藤香耶	【サトヴィカ手芸部】 ・パワーストーンのパレス レット作り 10:00-12:00 ・ハイビスカスのハーブチ ンキ作り体験会 10:30-11:00 加藤香耶	お盆の特別クラス ※上段参照 【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 陰ヨガ30分付 14:00-15:30 馬場健一・加藤香耶	お盆の特別クラス ※上段参照		【喜休み特別クラス】 ディープヒーリング (陰ヨガ&プラーナーヤ マ) 18:00-20:00 加藤香耶	【サトヴィカ薬草部】 ・ひまし油&ホワイトセ ージのクリーム作り 13:30- 15:30 ・ハイビスカスのハーブチ ンキ作り体験会 14:00-14:30 加藤香耶
	8/11-8/16 お盆特別スケジュール						
	20	21	22	23	24	25	26
一般 クラス	ベーシック2 10:00-11:30 吉瀬美穂 陰ヨガ 13:00-14:30 加藤香耶	産後 10:00-11:30 高橋香 アドバンス1 13:00-14:30 高橋香	ベーシック1 10:00-11:30 加藤香耶 ベーシック2 19:30-21:00 加藤香耶	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	ベーシック2 10:00-11:30 落合未和子	アドバンス2 8:00- 9:30 加藤香耶 ベーシック1 10:00- 11:30 吉瀬美穂 ベーシック2 13:00- 14:30 高橋香	ベーシック2 9:00-10:30 吉瀬美穂(代講) アドバンス1 ※満月のヴィンヤサ 11:00-12:30 高橋香
	【サトヴィカ薬草部】ハー ブチンキ作り体験会 15:00-15:30 加藤香耶		【特別クラス】 陰ヨガ&エネルギー療法 (瘀血取り骨盤調整) 14:00-16:00 加藤香耶・馬場健一		【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 陰ヨガ&ヨーガニードラ付 馬場健一・加藤香耶	【特別クラス】 陰ヨガ&エネルギー療法 (瘀血取り骨盤調整) 18:00-20:00 加藤香耶・馬場健一	【WS】 サットサンガ満月の瞑想会 17:30-19:30 諏訪美奈子
	27	28	29	30	31		
一般 クラス	ベーシック2 10:00-11:30 吉瀬美穂 陰ヨガ 13:00-14:30 加藤香耶	産後 10:00-11:30 高橋香 アドバンス1 13:00-14:30 高橋香	ベーシック1 10:00-11:30 吉瀬美穂(代講) アドバンス1 19:30-21:00 高橋香	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	ベーシック2 10:00-11:30 落合未和子		
WS 特別クラ ス	【サトヴィカ薬草部】ハー ブチンキ作り体験会 15:00-15:30 加藤香耶		8/19~9/30 サトヴィカ2周年キャンペーンを開催します 詳細は8月にお知らせします♪			裏面もご覧ください	

***特別クラス ※回数券、マンスリーパスでご参加可能です**

1日(水) 4日(土) 15日(水) 24日(金)
エネルギー療法 (ハンドヒーリング&メディテーション) 馬場健一
※陰ヨガ付または陰ヨガ&ヨーガ・ニードラ付
8日(水) 近座の会 馬場健一・加藤香耶
8/15(水)

【お盆の特別クラス】夏の養生・朝涼と夕涼の陰陽ヨガ・陰ヨガ 緑柱石(アクアマリン)と共に
※女性クラス 10:00-11:30/19:30-21:00 加藤香耶
【お盆の特別クラス】～太陽の使者「カラスのポーズ」～アームバランスにチャレンジ!(ベーシック2)
13:00-14:30 高橋香
18日(土) 【夏休み特別クラス】ディープヒーリング(陰ヨガ&プラーナーヤマ) 加藤香耶
22日(水)・25日(土)陰ヨガ×エネルギー療法「お血とり&骨盤調整」 加藤香耶×馬場健一

***ワークショップ**

14日(火) 【サトヴィカ手芸部】パワーストーンのプレスレット作り
26日(日) サットサンガ瞑想会 諏訪美奈子 参加費3,000円
18日(日) 【サトヴィカ薬草部】ハーブチンキ&ひまし油のクリーム作り 参加費3,000円
14日(火) 18(土)と毎週月曜日
【サトヴィカ薬草部】ハイビスカスのハーブチンキ作り体験会 参加費1,000円

○急な休講や中止については、ご予約のメールへのご連絡とサトヴィカのfacebookでお知らせいたします。
○ベーシック2、オープンは12名、陰ヨガ、ベーシック1、エネルギー療法は10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
(一部特別クラス・一部ワークショップを除く・土日祝8:00&9:00クラスは1時間前まで・木曜9時クラスは3時間前まで)
○予約キャンセルされる際は、クラス開始の3時間前までに自動返信のメールに記載のURL
またはマイページよりご自身でお手続きください。
3時間前を過ぎた場合のみメールにてご連絡ください。(電話でのキャンセルは受け付けておりません。)