

サトヴィカ・ヨガスクール 3月レッスンスケジュール (前半)

	月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
一般クラス 特別クラス	【1泊2日】奥多摩御岳ハイキング&ヨガリトリート ～新緑の森で深呼吸～ 2019年4月27日(土)・28日(日) 加藤香耶・馬場健一 参加費30,000円(早割28,000円) 春の森林セルフケア@東高根森林公園 馬場健一・加藤香耶 3/16(土) 9:30-11:00 チケット1回分またはマンスリーパスで ご参加可能です		呼吸法基礎(プラーナーヤーマ) 3/8(金) 13:00-15:00 参加費 5,500円 (早割5,000円) 経絡ヨガ入門 3/15・22・29(金) 12:30-15:30 参加費28,000円(早割27,000円)		ベーシック1 10:00-11:15 高橋香	アドバンス2 8:00-9:15 加藤香耶 ベーシック1 10:00-11:15 高橋香 ベーシック2 13:00-14:15 加藤香耶 【セミ・プライベート】リラク クス(陰ヨガ) 15:30-16:45 加藤香耶 【特別クラス】 エネルギー療法(ハンドヒーリ ング)※キャンドルヒーリング チャクラ瞑想のための陰ヨガ30 分付 18:00-19:30 馬場健一・加藤香耶	ベーシック2 9:00-10:15 加藤香耶 アドバンス1 10:45-12:00 高橋香 【セミプライベート】 ベーシック 13:00-14:15 加藤香 耶 【セミプライベート】 リラックス(陰ヨガ) 加藤香耶 15:30-16:45
			WS シリーズク ラス	陰ヨガ&エネルギー療法 筋膜ほぐしと瘀血とり 3/21(木・祝)9:30-11:30馬場健一・加藤香耶			
	4	5	6	7 新月	8	9	10
一般クラス 特別クラス	アドバンス1 10:00-11:15 落合未和子 ベーシック0 13:00-14:15 高橋香	朝のからだほぐしとアー サナ瞑想 9:00-9:45 加藤香耶 ベーシック2 10:00-11:15 加藤香耶 【セミ・プライベート】 ベーシック 13:00-14:15 加藤香耶	ベーシック1 9:00-10:15 高橋香 ベーシック2 10:45-12:00 加藤香耶 【特別クラス】 エネルギー療法(ハンドヒーリ ング)※ハーブのヒーリングク リーム チャクラ瞑想のための陰ヨガ30 分付 14:00-15:30 馬場健一・加藤香耶	エネルギー療法(ハンドヒーリ ング) 9:00-9:45 馬場健一 新月のディーブヒーリング(陰 ヨガ&メディテーション) 10:00-11:15 加藤香耶 新月のハタヨガ(ベーシック2) 13:00-14:15 加藤香耶 新月のディーブヒーリング(陰 ヨガ&メディテーション) 19:30-20:45 加藤香耶	ベーシック1 10:00-11:15 高橋香 【特別クラス】 エネルギー療法(ハンド ヒーリング)※音叉ヒー リング・チャクラ瞑想の ための陰ヨガ30分付 19:30-21:00 馬場健 一・加藤香耶	アドバンス2 8:00-9:15 加藤香耶 ベーシック1 10:00-11:15 高橋香 ベーシック2 13:00-14:15 加藤香耶 【セミ・プライベート】リラク クス(陰ヨガ) 15:30-16:45 加藤香耶 【特別クラス】 チャリティ瞑想会※ 18:00-19:30 加藤香耶	ベーシック2 9:00-10:15 高橋香(代講) アドバンス1 10:45-12:00 高橋香
WS シリーズク ラス					【シリーズクラス】 呼吸法基礎 13:00-15:00 加藤香耶	※1000円以上のご寄付をお 願いたします。 全額を東日本大震災の義援金 として、日本赤十字社に寄付 いたします。	
	11	12	13	14	15	16	17
一般クラス 特別クラス	アドバンス1 10:00-11:15 落合未和子 ベーシック0 13:00-14:15 高橋香	朝のからだほぐしとアー サナ瞑想 9:00-9:45 加藤香耶 ベーシック2 10:00-11:15 加藤香耶 【セミ・プライベート】 ベーシック 13:00-14:15 加藤香耶	ベーシック1 9:00-10:15 高橋香 ベーシック2 10:45-12:00 加藤香耶 【特別クラス】 エネル ギー交流会 チャクラ瞑想のための陰 ヨガ30分付 14:00-16:00 馬場健一・加藤香耶	エネルギー療法(ハンドヒーリ ング) 9:00-9:45 馬場健一 リラックス(朝の陰ヨガ) 10:00-11:15 加藤香耶 ベーシック2 13:00-14:15 加藤香耶 【セミ・プライベート】陰ヨ ガ・陰陽ヨガ 15:30-16:45 加藤香耶 リラックス(陰ヨガ) 19:30- 20:45 加藤香耶	ベーシック1 10:00-11:15 高橋香	アドバンス2 8:00-9:15 高橋香(代講) 【特別クラス】 春の森林セルフケア 東高根森林公 園 9:30-11:00 馬場健一・加藤香 耶 ベーシック1 10:00-11:15 高橋香 ベーシック2 13:00-14:15 加藤香耶 【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) 18:00-19:30 加藤香耶	ベーシック2 9:00-10:15 加藤香耶 アドバンス1 10:45-12:00 高橋香 【セミプライベート】 陰ヨガ 加藤香耶 16:00-17:15
WS シリーズク ラス					【シリーズクラス】 経絡ヨガ入門 12:30-15:30 加藤香耶		【シリーズクラス】 ヨガ解剖学入門 13:00-15:00 加藤香耶

サトヴィカ・ヨガスクール 3月レッスンスケジュール (後半)

	18	19	20	21 満月	22	23	24
一般クラス 特別クラス	アドバンス1 10:00-11:15 落合未和子 ベーシック0 13:00-14:15 高橋香	朝のからだほぐしとアーサナ瞑想 9:00-9:45 加藤香耶 ベーシック2 10:00-11:15 加藤香耶	ベーシック1 9:00-10:15 高橋香 ベーシック2 10:45-12:00 加藤香耶 【特別クラス】エネルギー療法(ハンドヒーリング) ※ハーブのヒーリングクリーム チャクラ瞑想のための陰ヨガ 30分付 14:00-15:30 馬場健一・加藤香耶	【特別クラス】 陰ヨガ×エネルギー療法(筋膜ほぐしと瘀血とり) 9:30-11:30 馬場健一・加藤香耶	ベーシック1 10:00-11:15 高橋香	アドバンス2 8:00-9:15 加藤香耶 ベーシック1 10:00-11:15 高橋香 ベーシック2 13:00-14:15 加藤香耶 【セミ・プライベート】 ベーシック 15:30-16:45 加藤香耶	ベーシック2 9:00-10:15 加藤香耶 アドバンス1 10:45-12:00 高橋香 【セミプライベート】 リラックス(陰ヨガ)加藤香耶 16:00-17:15
WS シリーズクラス				【メディカルハーブレッスン-4】体質別ハーブコーディアル作り(お持ち帰り付) 13:30-15:00/16:00-17:30 【満月のサトヴィカ手芸部】 パワーストーンのプレスレット作り 13:30-15:00 加藤香耶	【シリーズクラス】 経絡ヨガ入門 12:30-15:30 加藤香耶		【シリーズクラス】 ヨガ解剖学入門 12:30-15:00 加藤香耶
一般クラス 特別クラス	アドバンス1 10:00-11:15 落合未和子 ベーシック0 13:00-14:15 高橋香	朝のからだほぐしとアーサナ瞑想 9:00-9:45 加藤香耶 ベーシック2 10:00-11:15 加藤香耶 【セミ・プライベート】 ベーシック 13:00-14:15 加藤香耶	ベーシック1 9:00-10:15 高橋香 ベーシック2 10:45-12:00 加藤香耶 【特別クラス】陰ヨガ×エネルギー療法(瘀血とり&骨盤調整) 14:00-16:00 馬場健一・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 リラックス(朝の陰ヨガ) 10:00-11:15 加藤香耶 ベーシック2 13:00-14:15 加藤香耶 【セミ・プライベート】陰ヨガ・陰陽ヨガ 15:30-16:45 加藤香耶 リラックス(陰ヨガ) 19:30-20:45 加藤香耶	ベーシック1 10:00-11:15 高橋香	アドバンス2 8:00-9:15 加藤香耶 ベーシック1 10:00-11:15 高橋香 ベーシック2 13:00-14:15 加藤香耶 【セミ・プライベート】 リラックス(陰ヨガ) 15:30-16:45 加藤香耶	アドバンス1 10:45-12:00 高橋香
WS シリーズクラス					【シリーズクラス】 経絡ヨガ入門 12:30-15:30 加藤香耶		

○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、アドバンスは12名、リラックス、ベーシック0、1、エネルギー療法は定員9名です。

○クラス開始の30分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。セミ・プライベートクラスは2時間前まで)

○予約キャンセルされる際は、クラス開始の24時間前までにマイページよりご自身でお手続きください。24間前を過ぎた場合のみメールまたはLINEにてご連絡ください(その場合はキャンセル料金が発生いたします※夜クラスを除く)。

○月曜10:00-11:00、金曜12:00-13:00に限り、お電話によるご予約とキャンセルを承ります。web予約同様、24時間前をすぎたキャンセルは有料となります。

「一般クラス」「特別クラス」は回数券・マンスリーパス・都度参加が可能です。

セミ・プライベートクラスはマンスリーパスまたは10回券2回分でご参加ください。

ワークショップ(WS)・シリーズクラスはクラスごとに参加費が異なります。

レッスンのご予約はこちらから！

