

サトヴィカ・ヨガスクール 10月レッスンスケジュール (前半)

月		火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
一般クラス 特別クラス	【クラスの変更】 水曜14:00-15:15 リラックス(陰ヨガ)加藤香耶 週により 14:00-15:30 【特別クラス】 陰ヨガとセルフ・セラピー・タッチ 加藤香耶・馬場健一 木曜10:00-11:15 リラックス(陰ヨガ)加藤香耶 週により 10:00-11:30 【特別クラス】 陰ヨガとセルフ・セラピー・タッチ 加藤香	セルフ・セラピー・タッチ (手当て療法) 9:00-9:45 加藤香耶 ベーシック 10:00-11:15 加藤香耶 【セミ・プライベート】 リラックス(陰ヨガ) 13:00-14:15 加藤香耶	はじめてヨガ 9:00-10:15 高橋香 ベーシック 10:45-12:00 加藤香耶 リラックス(陰ヨガ) 14:00-15:30 加藤香耶	【特別クラス】 陰ヨガとセルフ・セラピー・タッチ 10:00-11:30 加藤香耶・馬場健一 ベーシック 14:00-15:15 加藤香耶 リラックス(陰ヨガ) 19:30-20:45 加藤香耶	はじめてヨガ 10:00-11:15 高橋香 リラックス(陰ヨガとメ ディテーション) 金曜瞑想会 19:30-20:45 加藤香耶	アドバンス 8:00-9:15 高橋香 はじめてヨガ 10:00-11:15 高橋香 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) 15:30-16:45 加藤香耶 【特別クラス】 週末瞑想会 18:00-19:00 加藤香耶	リラックス(朝の陰ヨガ) 9:00-10:15 加藤香耶 ベーシック 10:45-12:00 加藤香耶 アドバンス 14:00-15:15 加藤香耶 セルフ・セラピー・タッチ 15:45-16:30 加藤香耶
	WS シリーズク ラス	【特別クラス】 陰ヨガとセルフ・セラピー・タッチ 加藤香				【新城朝ヨガ&ウォーキング】 &お菓子屋とパン屋めぐり 9:45-11:00 加藤香耶 【MAI TAI 特製】ランチBOX をいただく会 11:30-13:00 (途中入退室 可)	
7		8	9	10	11	12	13
一般クラス 特別クラス	50代からのヨガ 13:00-14:15 高橋香	セルフ・セラピー・タッチ (手当て療法) 9:00-9:45 加藤香耶 ベーシック 10:00-11:15 加藤香耶 【セミ・プライベート】 リラックス(陰ヨガ) 13:00-14:15 加藤香耶	はじめてヨガ 9:00-10:15 高橋香 ベーシック 10:45-12:00 加藤香耶 【特別クラス】 陰ヨガとセルフ・セラピー・ タッチ 14:00-15:30 加藤香耶・ 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 14:00-15:15 加藤香耶 リラックス(陰ヨガ) 19:30-20:45 加藤香耶	はじめてヨガ 10:00-11:15 高橋香 リラックス(陰ヨガとメ ディテーション) 金曜瞑想会 19:30-20:45 加藤香耶	アドバンス 8:00-9:15 高橋香 はじめてヨガ 10:00-11:15 高橋香 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) 15:30-16:45 加藤香耶 【特別クラス】 陰ヨガとセル フ・セラピー・タッチ(陰ヨ ガ30分付) 18:00-19:30 加藤香耶・馬場健一	アドバンス 15:00-16:15 加藤香耶
	WS シリーズク ラス				【まちゼミ特別クラス】 14:00-15:00 加藤香耶		【新城朝ヨガ&ウォーキング】 &お菓子屋とパン屋めぐり 9:45-11:00 加藤香耶 【MAI TAI 特製】ランチBOXを いただく会 11:30-13:00 (途中入退室可)
14 (祝) ※満月		15	16	17	18	19	20
一般クラス 特別クラス	ベーシック 10:00-11:30 加藤香 耶 【特別クラス】 満月の陰ヨガとセルフ・ セラピー・タッチ 14:00-15:30加藤香 耶・馬場健一	休館日	はじめてヨガ 9:00-10:15 高橋香 ベーシック 10:45-12:00 加藤香耶	【特別クラス】 陰ヨガとセルフ・セラピー・ タッチ 10:00-11:30 加藤香耶・ 馬場健一 ベーシック 14:00-15:15 加藤香耶 リラックス(陰ヨガ) 19:30-20:45 加藤香耶	はじめてヨガ 10:00-11:15 高橋香 【特別クラス】 陰ヨガとセルフ・セラ ピー・タッチ(陰ヨガ30 分付) 19:30-21:00 加藤香耶・馬場健一	アドバンス 8:00-9:15 高橋香 はじめてヨガ 10:00-11:15 高橋香 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) 15:30-16:45 加藤香耶 【特別クラス】 セルフ・ア ファメーション(土曜日瞑想 広場) 18:00-20:00 加藤香耶・馬場健一	リラックス(朝の陰ヨガ) 9:00-10:15 加藤香耶 ベーシック 10:45-12:00 加藤香耶 アドバンス 14:00-15:15 加藤香耶 セルフ・セラピー・タッチ 15:45-16:30 加藤香耶
	WS シリーズク ラス	【満月のサトヴィカ手芸部】 パワーストーンのプロスレッ ト作り 16:00-17:30 加藤香耶				【まちゼミ特別クラス】 14:00-15:00 加藤香耶	

サトヴィカ・ヨガスクール 10月レッスンスケジュール (後半)

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
一般クラス 特別クラス	50代からのヨガ 13:00-14:15 高橋香	【特別クラス】 外ヨガと森林浴 in 生田緑地 10:00-11:30 加藤香耶 【1000Bero特別クラス】 14:00-14:30 加藤香耶 【1000Bero特別クラス】 16:00-16:30 加藤香耶	はじめてヨガ 9:00-10:15 高橋香 【1000Bero特別クラス】 19:30-20:00 高橋香	リラックス (朝の陰ヨガ) 10:00-11:15 加藤香耶 ★アドバンス (平日月1回) 14:00-15:15 高橋香	はじめてヨガ 10:00-11:15 高橋香 リラックス (陰ヨガとメ ディテーション) 金曜瞑想会 19:30-20:45 加藤香耶	アドバンス 8:00-9:15 高橋香 はじめてヨガ 10:00-11:15 高橋香	リラックス (朝の陰ヨガ) 9:00-10:15 加藤香耶 ベーシック 10:45-12:00 加藤香耶 アドバンス 14:00-15:15 加藤香耶 セルフ・セラピー・タッチ 15:45-16:30 加藤香耶 【特別クラス】 新月前夜の瞑 想会 18:00-19:00 加藤香耶
WS シリーズク ラス	10/20(日)~10/24(木) 第8回 ふらっと1000Bero in 武蔵新城 みんなで街へ出よう！ サトヴィカメンバー限定1000Beroツアー 21日(月)15:00~18:00 1000Bero物販店舗&飲食店めぐり				・「一般クラス」「特別クラス」は回数券・マンスリーブ・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ブ限定です。 ・セルフ・セラピー・タッチの45分クラスは1000円でご参加可能です(回数券をお持ち でない場合は1500円) ・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。		
	28 ※新月	29	30	31			
一般クラス 特別クラス	50代からのヨガ 13:00-14:15 高橋香	セルフ・セラピー・タッチ (手当て療法) 9:00-9:45 加藤香耶 ベーシック 10:00-11:15 加藤香耶 【セミ・プライベート】 リラックス (陰ヨガ) 13:00-14:15 加藤香耶	はじめてヨガ 9:00-10:15 高橋香 ベーシック 10:45-12:00 加藤香耶 【特別クラス】 陰ヨガとセルフ・セラピー・ タッチ 14:00-15:30 加藤香耶・ 馬場健一	【特別クラス】 陰ヨガとセルフ・セラピー・ タッチ 10:00-11:30 加藤香耶・ 馬場健一 ベーシック 14:00-15:15 加藤香耶 リラックス (陰ヨガ) 19:30-20:45 加藤香耶	 レッスンのご予約は こちらから		
WS シリーズク ラス	【各種瞑想会】 ・セルフ・アフメーション(土曜日瞑想広場) 10/19 (土)18:00-20:00 馬場健一・加藤香耶 ・陰ヨガとメディテーション(金曜瞑想会) 毎週金曜19:30-20:45 加藤香耶 →月1回 陰ヨガとセルフ・セラピー・タッチ 10/18 (金)19:30-20:45 加藤香耶・馬場健一 ・週末瞑想会 10/5(土)18:00-19:00・10/27(土)18:00-19:00※新月 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、アドバンスは10名、リラックス、はじめてヨガ、50代からのヨガ、セルフ・セラピー・タッ チは定員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		
一般クラス 特別クラス	【ワークショップ】 【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 10/14(月・祝)16:00-17:30 加藤香耶						