

サトヴィカ・ヨガスクール 5月レッスンスケジュール (前半)

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5 新月
一般クラス 特別クラス	呼吸法基礎(プラーナーヤーマ) 5/31(金) 13:00-15:00 参加費5,500円(早割5,000円 5/10締切) 再受講3000円 GW特別クラス 5/1(水)外ヨガと森林浴 in 生田緑地 5/4(土)新城朝ヨガ & 神社めぐりウォーキング 新城の美味しいお店でランチ会 5/6(月)陰ヨガとセルフ・セラピー・タッチ		【GW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	セルフ・セラピー・タッチ 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	休館日	アドバンス2 8:00-9:15 高橋香 ベーシック1 10:00-11:15 高橋香	ベーシック2 9:00-10:15 加藤香耶 アドバンス1 10:45-12:00 加藤香耶
WS シリーズ クラス						新城朝ヨガ&神社めぐり ウォーキング 10:00-11:15 加藤香耶 11:30-13:30 ランチ会	新月の瞑想会 18:00-19:00 加藤香耶
	6	7	8	9	10	11	12
一般クラス 特別クラス		休館日	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】 陰ヨガとセルフ・セラピー・タッチ※チャクラ チェック実践編 14:00-15:30 加藤香耶・馬場健一	セルフ・セラピー・タッチ 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】 ベーシック 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 リラックス(陰ヨガと金曜瞑想会) 19:30-20:45 加藤香耶	アドバンス2 8:00-9:15 高橋香 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 【特別クラス】 セルフ・アフタメーション(土曜日瞑想広場) 18:00-20:00 加藤香耶・馬場健一	ベーシック2 9:00-10:15 加藤香耶 アドバンス1 10:45-12:00 加藤香耶 アドバンス0 14:00-15:15 加藤香耶 【セミプライベート(定員3名)】 リラックス(陰ヨガ) 加藤香耶 16:15-17:30
WS シリーズ クラス					【シリーズクラス】 経絡ヨガ入門 13:30-16:30 加藤香耶		
	13	14	15	16	17	18	19 満月
一般クラス 特別クラス	アドバンス0(ヴィンヤサ入門) 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】 リラックス(陰ヨガ) 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】 セラピー・タッチ交流会(陰ヨガ30分付) 14:00-16:00 馬場健一・加藤香耶	セルフ・セラピー・タッチ 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】 ベーシック 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 【特別クラス】 陰ヨガとセルフ・セラピー・タッチ※音叉ヒーリング 19:30-21:00 加藤香耶・馬場健一	アドバンス2 8:00-9:15 高橋香 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 【特別クラス】 ディープリラックス(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 加藤香耶 アドバンス0 14:00-15:15 加藤香耶
WS シリーズ クラス					【シリーズクラス】 経絡ヨガ入門 13:30-16:30 加藤香耶		満月の瞑想会 18:00-19:00 加藤香耶

サトヴィカ・ヨガスクール 5月レッスンスケジュール（後半）

	20	21	22	23	24	25	26
一般クラス 特別クラス	アドバンス0（ヴィンヤサ入門） 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】 陰ヨガとセルフ・セラピー・タッチ※チャクラ チェック実践編 14:00-15:30 加藤香耶・馬場健一	セルフ・セラピー・タッチ 9:00-9:45 馬場健一 リラククス（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】ベーシック 15:30-16:45 加藤香耶 リラククス（陰ヨガ） 19:30-20:45 加藤香耶	ベーシック1 10:00-11:15 高橋香 リラククス（陰ヨガと金曜瞑想会） 19:30-20:45 加藤香耶	アドバンス2 8:00-9:15 高橋香 ベーシック1 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）※キャンドルヒーリング 18:00-19:30 加藤香耶・馬場健一	ベーシック2 9:00-10:15 加藤香耶 アドバンス1 10:45-12:00 加藤香耶 アドバンス0 14:00-15:15 加藤香耶 【セミプライベート（定員3名）】リラククス（陰ヨガ） 加藤香耶 16:15-17:30
WS シリーズクラス					【シリーズクラス】 経絡ヨガ入門 13:30-16:30 加藤香耶		
	27	28	29	30	31	【新設クラス・担当/時間変更のお知らせ】	
一般クラス 特別クラス	アドバンス0（ヴィンヤサ入門） 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】 リラククス（陰ヨガ） 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】 陰ヨガとセルフ・セラピー・タッチ（筋膜ほぐしと手当て療法） 9:30-11:30 加藤香耶・馬場健一	セルフ・セラピー・タッチ 9:00-9:45 馬場健一 リラククス（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】ベーシック 15:30-16:45 加藤香耶 リラククス（陰ヨガ） 19:30-20:45 加藤香耶	ベーシック1 10:00-11:15 高橋香	月曜日10:00 アドバンス1→アドバンス0 落合未和子 火曜日13:00 セミ・プライベートクラス（ベーシック）→セミ・プライベートクラス（陰ヨガ）加藤香耶 木曜日15:00 セミ・プライベートクラス（陰ヨガ）→セミ・プライベートクラス（ベーシック） 金曜日19:30 新設 リラククス（陰ヨガと金曜瞑想会）加藤香耶（※5～9月限定） ※月1回「陰ヨガとセルフ・セラピー・タッチ（加藤香耶・馬場健一）」開催 ※音叉ヒーリング付 土曜日8:00 アドバンス2 加藤香耶→高橋香 日曜日10:45 アドバンス1 高橋香→加藤香耶 14:00 新設アドバンス0 加藤香耶（※5～9月限定） 16:15 セミ・プライベートクラス（陰ヨガ）	
	○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10名、リラククス、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時間前をすぎでのキャンセルは有料となります。					【シリーズクラス】 呼吸法基礎 13:00-15:00 加藤香耶	

「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回券または8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。

各種
瞑想会

- ・セルフ・アフメーション（土曜日瞑想広場）馬場健一・加藤香耶 5/11（土）18:00-20:00（月1回土曜日開催）
- ・新月と満月の瞑想会 加藤香耶 5/5（日）・5/19（日）18:00-19:00
- ・陰ヨガと金曜瞑想会 加藤香耶 毎週金曜19:30-20:45
- 月1回 陰ヨガとセルフ・セラピー・タッチ 加藤香耶・馬場健一

レッスンのご予約はこちらから！

