

サトヴィカ・ヨガスクール 6月レッスンスケジュール (前半)

	月	火	水	木	金	土 1	日 2
一般クラス 特別クラス	呼吸法基礎(プラーナーヤーマ) 6/16(日) 14:00-16:00 6/21(金) 13:00-15:00 参加費5,500円(早割5,000円 6/9締切) ムーンデイのワークショップ 6/3(月)※新月 サトヴィカ手芸部 15:00-16:30 加藤香耶 天然石のプレスレット作り		【新城朝ヨガとウォーキング】お菓子屋さん&パン屋さんめぐり 6/3(月)9:45-11:00 参加費100円 パン屋ちよっぴり×タイ料理店MAI TAI×サトヴィカ ちよっぴりのパンで作ったMAI TAIのバインミーをいただく会！ 6/3(月)11:15-12:30 ランチBOX実費 750円 【ムーンデイの特別クラス】 満月前夜の瞑想会 6/16(日)18:00-19:00 加藤香耶 【国際ヨガの日特別クラス】 6/21(金) ディープリラククス(陰ヨガ&メディテーション) 19:30-20:45 加藤香耶 【夏至の特別クラス】 6/22(土) 夏至の太陽礼拝(東高根森林公園) 9:00-10:30 加藤香耶 夏至の祈り(陰ヨガ&メディテーション) 18:00-19:30 加藤香耶		アドバンス2 8:00-9:30 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】リラククス(陰ヨガ) 15:30-16:45 加藤香耶 【特別クラス】セルフ・アフアメーション(土曜日瞑想広場) 18:00-20:00 加藤香耶・馬場健一	アドバンス1 10:45-12:00 高橋香(代講)	
	WS シリーズ クラス	増設クラス ※①③は6~9月限定 ①日曜日14:00-15:15 アドバンス0 加藤香耶 ②日曜日15:45-16:30/火曜日9:00-9:45 セルフ・セラピー・タッチ(手当て療法) 加藤香耶 ③金曜日19:30-20:45 リラククス(陰ヨガ&メディテーション)加藤香耶					
	3 新月	4	5	6	7	8	9
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	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※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(音叉ヒーリング付) 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 14:00-15:15 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 【特別クラス】 陰ヨガとセルフ・セラピー・タッチ※キャンドル瞑想 19:30-21:00 加藤香耶・馬場健一	アドバンス2 8:00-9:30 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 【特別クラス】 ディープリラククス(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 セルフ・セラピー・タッチ 加藤香耶 15:45-16:30
WS シリーズ クラス	【新城朝ヨガ&ウォーキング】 &お菓子屋さん&パン屋めぐり 9:45-11:00 加藤香耶 【MAI TAI 特製】バインミー ランチBOXをいただく会 11:15-12:30 【新月のサトヴィカ手芸部】パ ーストーンのプレスレット作 り 15:00-16:30 加藤香耶						
	10	11	12	13	14	15	16
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	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】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(音叉ヒーリング付) 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 14:00-15:15 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&メ ディテーション) 19:30-20:45 加藤香耶	アドバンス2 8:00-9:30 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】リラククス(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)※1ミ ニッツヒーリング付 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
WS シリーズ クラス							【シリーズクラス】 呼吸法基礎 14:00-16:00 加藤香耶 【満月前夜の瞑想会】 18:00-19:15 加藤香耶

サトヴィカ・ヨガスクール 6月レッスンスケジュール（後半）

	17 満月	18	19	20	21 国際ヨガの日	22 夏至	23
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	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※水曜瞑想会 14:00-15:30 加藤香耶・馬場健一	セルフ・セラピー・タッチ（音叉ヒーリング付） 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 14:00-15:15 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 【国際ヨガの日】陰ヨガとヨーガニードラ（金曜瞑想会）19:30-20:45 加藤香耶 ※スライスティー付	ベーシック1 10:00-11:15 高橋香 ベーシック2 13:00-14:15 高橋香（代講） 【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】夏至の祈り（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 セルフ・セラピー・タッチ 加藤香耶 15:45-16:30
WS シリーズ クラス	6/16(日)～6/20(木) 第7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 17日(月)11:30～ 1000Bero物販店舗めぐり / 17日(月)・19日17:00～飲食店めぐり				【シリーズクラス】 呼吸法基礎 13:00-15:00 加藤香耶	夏至の太陽礼拝（東高根森林公園）9:00-10:30 加藤香耶	
	24	25	26	27	28	29	30
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	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） 14:00-16:00 加藤香耶・馬場健一	セルフ・セラピー・タッチ（音叉ヒーリング付） 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 14:00-15:15 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&メディテーション） 19:30-20:45 加藤香耶	アドバンス2 8:00-9:30 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】リラククス（陰ヨガ） 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 加藤香耶
WS シリーズ クラス						【梅雨の瞑想会】 18:00-19:15 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） 14:00-16:00 加藤香耶・馬場健一

○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、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
6/1(土)18:00-20:00(月1回土曜日開催)
- ・満月前夜の瞑想会 加藤香耶 6/16(日)18:00-19:15
梅雨の瞑想会 加藤香耶 6/29(土) 18:00-19:15
- ・陰ヨガとメディテーション※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
- ・陰ヨガとセルフ・セラピー・タッチ※水曜瞑想会 加藤香耶・馬場健一 14:00-15:15

レッスンのご予約はこちらから！

