

サトヴィカ・ヨガスクール 9月レッスンスケジュール (前半)

	月	火	水	木	金	土	日
							1
一般クラス 特別クラス	【各種瞑想会】 ・セルフ・アフターセッション(土曜日瞑想広場) 9/7 (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 9/6 (金)19:30-20:45 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) 9/4 (水)14:00-15:30 加藤香耶・馬場健一 ・週末瞑想会 9/21 (土)18:00-19:00 加藤香耶				【1泊2日】山ヨガとハイキング(御岳山) 加藤香耶 9/28(土)・29(日) 参加費30000円(早割28000円8/24締切) 呼吸法基礎(プランナーヤマ①) 9/30(月) 10:00-12:00 参加費5,500円(早割5,000円) 予約受付締切:1週間前 ヨガ解剖学入門 9/16(月・祝)14:00-16:00 9/23(月・祝) 10:00-12:00 参加費13,000円(早割12,000円) 予約受付締切:1週間前		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							
	2	3	4	5	6	7	8
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※チャクラ瞑想 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 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 フターセッション (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							
	9	10	11	12	13	14 満月	15
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※セラピータッチ交流 会 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 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	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							

サトヴィカ・ヨガスクール 9月レッスンスケジュール (後半)

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22	
一般クラス 特別クラス	【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 10:00-11:30 加藤香耶・馬場健一	休館日	はじめてヨガ 9:00-10:15 高橋香 10:45-12:00 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 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	【シリーズクラス】 ヨガ解剖学① 14:00-16:00 加藤香耶							
	23	24	25	26	27	28	29 新月	
一般クラス 特別クラス	【特別クラス】 秋分の日の外ヨガ 17:00-18:30 加藤香耶	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※筋膜ほぐしと手当て 療法 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 ★アドバンス(平日月1回) 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	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	休館日	
WS シリーズク ラス	【シリーズクラス】 ヨガ解剖学② 10:00-12:00 加藤香耶					【1泊2日】山ヨガとハイキング(御岳山) 加藤香耶 9/28(土)・29(日) 参加費30000円		
	30							
一般クラス 特別クラス	50代からのヨガ 13:00-14:15 高橋香 ※15:00-16:00 まち ゼミ開催(加藤香耶)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>○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)</p> <p>○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。</p> <p>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)。</p> <p>○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。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「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。</p> <p>※2019年9月より、セミ・プライベートクラスはマンスリーパス限定となります。</p> <p>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。</p> </div>						
WS シリーズク ラス	【シリーズクラス】 呼吸法基礎 10:00-12:00 加藤香耶					レッスンのご予約は こちらから		

