

## サトヴィカ・ヨガスクール 12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		ベーシック 10:00-11:15 加藤香耶  はじめてヨガ 13:00-14:15 加藤香耶	はじめてヨガ 10:00-11:15 加藤香耶 【スタジオ・セミ・フライン パートクラス】リラックス ※マンスリーブラン・プレミ アム限定 14:00-15:15 加藤香耶	【30分】セラピー・タッチ (定員4名) 9:00-9:30 馬場健一 リラックス瞑想 10:00-11:00 加藤香耶 ベーシック 14:00-15:15 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  【屋外・特別クラス】CHILL 屋上ヨガ・スローフローリ ラックス 11:00-12:30 加藤香耶  ベーシック 15:00-16:15 加藤香耶	リラックス瞑想 9:00- 10:00 加藤香耶 ベーシック 10:30-11:45 加藤香耶 アドバンス 14:00-15:15 加藤香耶
WS シリーズク ラス		【プライベートクラス】 15:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 16:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 16:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 9:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 18:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 16:00-21:00の間で選べます 定員1名
	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	ベーシック 10:00-11:15 加藤香耶  はじめてヨガ 13:00-14:15 加藤香耶	はじめてヨガ 10:00-11:15 加藤香耶 【スタジオ・セミ・フライン パートクラス】陰ヨガとセラ ピー・タッチ※マンスリーブ ラン・プレミアム限定 14:00-15:15 加藤香耶・ 馬場健一	リラックス瞑想 10:00- 11:00 加藤香耶 ベーシック 14:00-15:15 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(骨盤調整と陰ヨ ガ) 13:00-14:00 加藤香 耶 ベーシック 15:00-16:15 加藤香耶	リラックス瞑想 9:00- 10:00 加藤香耶 ベーシック 10:30-11:45 加藤香耶 アドバンス 14:00-15:15 加藤香耶
WS シリーズク ラス	【プライベートクラス】 15:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 15:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 16:00-18:30の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 16:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 9:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 18:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 16:00-21:00の間で選べます 定員1名
	14	15 新月	16	17	18	19	20
一般クラス 特別クラス	50代からのヨガ 13:00-14:15 高橋香	新月のリラックス瞑想 19:30-20:30 加藤香耶	はじめてヨガ 10:00-11:15 加藤香耶  【スタジオ・セミ・フライン パートクラス】リラックス ※マンスリーブラン・プレミ アム限定 14:00-15:15 加藤香耶	【30分】セラピー・タッチ (定員4名) 9:00-9:30 馬場健一 リラックス瞑想 10:00- 11:00 加藤香耶 ベーシック 14:00-15:15 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(骨盤調整と陰ヨ ガ) 13:00-14:00 加藤香 耶 ベーシック 15:00-16:15 加藤香耶	リラックス瞑想 9:00- 10:00 加藤香耶 ベーシック 10:30-11:45 加藤香耶 アドバンス 14:00-15:15 加藤香耶
WS シリーズク ラス	【シリーズクラス】 ヨガ解剖学入門(全2回)① 10:00-12:00 加藤香耶  【プライベートクラス】 15:00-21:00の間で選べます 定員1名	SATTVICAX (hana-naya) 新月ヨガとプーグワークショップ 9:30-10:30 白川崇・加藤香耶  【プライベートクラス】 13:00-18:30の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 16:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 16:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 9:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 18:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 16:00-21:00の間で選べます 定員1名

## サトヴィカ・ヨガスクール 12月レッスンスケジュール（後半）

	月 21 冬至	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  【冬至のプチリトリート】 江ノ島サンライズ&神社参 拝 7:00-9:00 加藤香 耶・馬場健一	ベーシック 10:00-11:15 加藤香耶  はじめてヨガ 13:00-14:15 加藤香耶	はじめてヨガ 10:00-11:15 加藤香耶 【スタジオ・セミ・フライ ベートクラス】陰ヨガとセラ ピー・タッチ※マンスリー プラン・プレミアム限定 14:00-15:15 加藤香耶・ 馬場健一	リラックス瞑想 10:00- 11:00 加藤香耶 アドバンス 14:00-15:15 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（骨盤調整七陰ヨ ガ）13:00-14:00 加藤香耶 ベーシック 15:00-16:15 加藤香耶 【特別クラス】セルフ・アフ ァメーション 18:00-20:00 加藤香耶・馬 場健一 ※参加費2000円（マ ンスリーパス1800円）	リラックス瞑想 9:00- 10:00 加藤香耶 ベーシック 10:30-11:45 加藤香耶 アドバンス 14:00-15:15 加藤香耶
WS シリーズク ラス	【プライベートクラス】 15:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 15:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 16:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 16:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 9:00-21:00の間で選べます 定員1名		【プライベートクラス】 16:00-21:00の間で選べます 定員1名
	28	29	30 満月	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	ベーシック 10:00-11:15 加藤香耶  はじめてヨガ 13:00-14:15 加藤香耶	【特別クラス】満月のフロー リラックスヨガとセルフ灸 9:00-11:00 加藤香耶・馬 場健一 参加費2200円（マ ンスリープラン割引有）  ベーシック 14:00-15:15 加藤香耶	休館日	<p><b>特別企画</b> SATTVICA× (hana-naya) 新月ヨガとブークワークショップ @CHILL 12/15 (火) 9:30-10:30 白川崇・加藤香耶 参加費3500円 1ドリンク付</p> <p><b>クラス変更</b> 木曜10:00-11:00 リラックス→リラックス瞑想 (60分) ※通常クラスと同様、マンスリープラン、回数券、ドロップインでご参加可</p> <p>パワナムクタアサナ、経絡体操または陰ヨガ、呼吸法の中から適したプログラム を複数選んで行います。 イメージ瞑想やチャクラ瞑想で心身をゆるめてリラックスしましょう。</p> <p><b>イレギュラークラス (レギュラークラスと同料金です)</b> 新月のリラックス瞑想 12/15(火) 19:30-20:3</p>		
WS シリーズク ラス	【シリーズクラス】 ヨガ解剖学入門（全2回）② 10:00-12:00 加藤香耶  【プライベートクラス】 15:00-21:00の間で選べます 定員1名	【プライベートクラス】 15:00-21:00の間で選べます 定員1名					
一般クラス 特別クラス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セミ・プライベート・クラスはマンスリーパス限定のクラスです</li> <li>・セラピー・タッチ (30分) ・瞑想会 (60分) は、回数券・ドロップインでもご参加可能です</li> <li>・屋外クラス等、特別クラスはどなたでもご参加可能です</li> </ul>		<p><b>武蔵新城ビューティ&amp;ヘルスケアフェスタ</b> 11/20(金)~12/6(日) 美容・健康系のイチオシメニューを半額で体験できるチャンス！ サトヴィカの経絡リンパケアは13000円→6500円 1日1名限定です。LINEまたはメールでご予約ください。</p>			<p><b>特別クラス</b> ■満月のフローリラックスヨガとセルフ灸 12/30 (水) 9:00-11:00 加藤香耶・馬場健一 参加費2200円（マンスリープラン割引有）</p> <p>■【冬至のプチリトリート】 江ノ島サンライズ&amp;神社参拝 12/21 (月) 7:00-9:00 加藤香耶・馬場健一 参加費2500円（マンスリープラン割引有）</p> <p>■セルフ・アファメーション 12/26 (土) 18:00-20:00 加藤香耶・馬場健一 参加費2000円（マンスリープラン割引有）</p>	
WS シリーズク ラス	<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公式LINEでお知らせいたします。</p> <p>○スタジオレッスンのレギュラークラスは定員6名、セミ・プライベートクラス、30分クラス定員4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>電話での予約・キャンセルは承っておりません。</p>						