

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	水	木	金	土	日
					1	2	3
一般クラス					【特別クラス】森林セルフケア・紅葉狩りウォーキング @東高根森林公園 10:00-12:00 馬場健一・五十嵐香耶 参加費マンスリープラン会員 3000円/ビジター3300円	ハタヨガ基礎 13:00-14:15 リラックス 15:00-16:15	ハタヨガ基礎 10:00-11:15
特別クラス シリーズクラス							
	4	5	6	7	8	9	10
一般クラス		ハタヨガ基礎 10:00-11:15 リラックス 15:00-16:15 ディープ・リラックス 19:30-20:45		ハタヨガ基礎 10:00-11:15	陰ヨガとセラピー・タッチ kaya・馬場健一 10:00-11:15	朝ヨガとリラックス瞑想 10:00-11:15 ハタヨガ基礎 13:00-14:15 リラックス 15:00-16:15	ハタヨガ基礎 10:00-11:15
特別クラス シリーズクラス				【特別クラス】天然石のプレス レット作り 16:00-17:00			【特別クラス】天然石のプレス レット作り 16:00-17:00
	11	12	13	14	15	16	17
一般クラス		ハタヨガ基礎 10:00-11:15 リラックス 15:00-16:15 セルフ・アフターセッション kaya・馬場健一 19:30-20:45		ハタヨガ基礎 10:00-11:15	リラックス 10:00-11:15	ハタヨガ基礎 13:00-14:15 リラックス 15:00-16:15	ハタヨガ基礎 10:00-11:15
特別クラス シリーズクラス						【シリーズクラス】 呼吸法基礎 10:00-12:00	

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 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24
一般クラス		ハタヨガ基礎 10:00-11:15 リラックス 15:00-16:15 ディープ・リラックス 19:30-20:45		ハタヨガ基礎 10:00-11:15	リラックス 10:00-11:15 冬至の陰ヨガとキャンドル 瞑想※アロマハンドバス付 19:30-20:45	朝ヨガとリラックス瞑想 10:00-11:15 ハタヨガ基礎 13:00-14:15 リラックス 15:00-16:15	ハタヨガ基礎 10:00-11:15
特別クラス シリーズクラス							
	25	26	27	28	29	30	31
一般クラス		ハタヨガ基礎 10:00-11:15 リラックス 15:00-16:15	満月の陰ヨガと瞑想※アロマハ ンドバス付 19:30-20:45	アドバンス 10:00-11:15	リラックス 10:00-11:15 浄化のためのヨガ・ニードラ※ アロマハンドバス付 16:00-17:15	休業日	休業日
特別クラス シリーズクラス							