

11月

2019

Matangi Yoga and Life 月間スケジュール

10月						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

12月						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

●WSはワークショップで受講料や詳細はHPでご確認ください。Rキャンドルはレギュラークラス、SPキャンドルは半額イベントです。●寺の急な法要等や講師の都合で突然キャンセルになることがあります。ご連絡は徹底いたしますが、あらかじめご了承ください。

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
27	28	29	30	31	1	2
					○10:45-12 気功・太極拳 陽子 ○13:30-14:45 和心ヨガ 陽子 ○20-21:15 Rキャンドル Sayuri	○10-11:15 ボディシェイプ Sayuri ○13-14:15 アーユルヴェーダ 秋編 Sachiko ○20-21:15 ハタヨガフロー Sachiko
3	4	5	6	7	8	9
○6-7:15 早朝坐禅とヨガ ○9-10:15 太陽プラーナヨガ Sayuri ○NEW13:30-14:45 きらめきリカバリーヨガ Ayaka ○20-21:15 ヨガバイリンガル Sachiko	祝日 ○9:30-10:45 リフレッシュ Sayuri ○13:30-14:45 産後・骨盤調整ベルヴィス Sachiko	○10-11:15 いたわりヨガ Sachiko ○20-21:15 ハタヨガBasic Sachiko		○10-11:15 リフレッシュ Sayuri	○10:45-12 気功・太極拳 陽子 ○13:30-14:45 和心ヨガ 陽子 ○20-21:15 Rキャンドル Sachiko	○10-11:15 太陽プラーナヨガ Sayuri ○20-21:15 キャンドルR Sayuri
10	11	12	13	14	15	16
●11-15 リストラティブWS Rica	○10-11:15 ハタヨガ Basic Sachiko ○13-14:15 いたわりヨガ Sachiko	○10-11:15 ハタヨガ ADV Ayumi ○20-21:15 満月プラーナ Sayuri	○19:45-21:15 ヨガ&ピラティス Sachiko	○10-11:15 リフレッシュ Sayuri ○20-21:15 ハタヨガ Basic Sachiko	○10:45-12 気功・太極拳 陽子 ○13:30-14:45 和心ヨガ 陽子 ○20-21:15 Rキャンドル Sayuri	○10-12:30 アムリタヨガ&マクロビオティック講座 ①玄米甘酒の効能と活用 Mamiko & Naho (お子さま連れどうぞ!)
17	18	19	20	21	22	23
○6-7:15 早朝坐禅とヨガ ○10-11:15 デトックス Sachiko ○13:30-14:45 ハタヨガフロー Sachiko	○9:30-10:45 ボディシェイプ Sayuri ○11:15-12:30 いたわりヨガ Sachiko	○9-10:15 朝ヨガ Sachiko ○11-12:15 ヨガ&ピラティス Sachiko ○20-21:15 Yoga Bilingual Sachiko		○10-11:15 リフレッシュ Sayuri ○13-14:15 産後マインド&骨盤調整ベルヴィス Sachiko ○20-21:15 ハタヨガ Basic Sachiko	○10:45-12 気功・太極拳 陽子 ○13:30-14:45 和心ヨガ 陽子 ○20-21:15 Rキャンドル Sayuri	○10-11:15 太陽プラーナヨガ Sayuri ○20-21:15 SP キャンドルリット Sachiko
24	25	26	27	28	29	30
○8:30-9:45 Yoga Bilingual Sachiko ○10:15 -11:30 ボディシェイプ Sayuri ○20-21:15 ハタヨガ フロー Sachiko	○9:30-10:45 リフレッシュ Sayuri ○11:15-12:30 デトックス Sachiko	○10-11:15 ピラティス+ Ayumi ○20-21:15 ハタヨガ Basic Sachiko	○20-21:15 ●新月プラーナ Sayuri	○10-11:15 リフレッシュ Sayuri ○13-14:15 アーユルヴェーダ秋～初冬編 Sachiko	○10:45-12 気功・太極拳 陽子 ○13:30-14:45 和心ヨガ 陽子 ○20-21:15 Rキャンドル Sayuri	○10-11:15 太陽プラーナ Sayuri ○12-13:15 ボディシェイプ Sayuri