



SUN AND MOON YOGA レギュラースケジュール

月曜

- 10:30am-12:00pm ヴィンヤサフロー (レベル 1-3 初心者 Ok) エム (E)
7:30pm-9:00pm ヴィンヤサフロー (レベル 1-4 初心者 OK!) エム (E)

火曜

- 9:30am-10:45am ヴィンヤサフロー (レベル 1-3, 初心者 OK!) カーラ(E)
12:30pm-2:00pm リストラティブヨガ/**コミュニティ 1,000 円** (全レベル、初心者 OK!) マユミ(J)
7:30pm-9:00pm 陰ヨガ筋膜リリース (レベル 1-4 初心者 OK!) エム (E) (全レベル、初心者 OK) エム(E)

水曜

- 10:30am-12:00pm ヴィンヤサ/**コミュニティ 1,000 円** (レベル 1-4 初心者 OK!) エム (E)
7:30pm-9:00pm ハタフロー&サウンドバス (レベル 1-3 初心者 OK!) ソフィア(E) & デヴィ・モエ*

木曜

- 10:30am-11:45am ヴィンヤサフロー (レベル 1-3, 初心者 OK!) カーラ(E)
7:30pm-9:00pm ハタ+リストラティブヨガ (レベル 1-3 初心者 OK!) ソフィア (E)

金曜

- 10:30am-12:00pm ヴィンヤサフロー (レベル 1-3 初心者 OK!) エム (E)
7:30pm-9:00pm リストラティブヨガ (全レベル 初心者 OK!) 第 2、4、5 金曜はリザ*、第 1 金曜はスマコ(J)、第 3 金曜はナオ*

土曜

- 8:30am-10:00am アシュタンガヨガ (レベル 2-4) ハツミ*
10:30am-12:00pm ヴィンヤサフロー (レベル 1-3 初心者 OK!) リザ*
12:45pm-2:00pm 第 1、3、5 土曜 ジェントルハタ + リストラティブヨガ (全レベル-初心者 OK!) クミコ(J)
第 2、4 土曜 リストラティブヨガ + Body セラピー(全レベル-初心者 OK!) サトミ(J)
2:30pm-4:00pm 第 1、3、5 土曜 さまざまなクラスを提供しています。[ウェブのカレンダー](#)をご覧ください。
第 2、4 土曜 ヴィンヤサフロー (レベル 1-3 初心者 OK!) ユウコ*

日曜

- 8:00am-9:30am レイキ・ヒーリング・ヨガ (Levels 1-2 初心者 OK!) キヨミ(J)
10:30am-12:00pm ヴィンヤサフロー (Level 1-4) エム (E)
12:30pm-2:00pm アシュタンガ・ベーシックス (Level 1-4 初心者 OK!) エム (E)
2:30pm-4:00pm ハタヨガ・ベーシックス (Level 1-3 初心者 OK!) クミコ(J)、スマコ(J)、ナオ*
4:30pm-6:00pm リストラティブヨガ (全レベル-初心者 OK!) クミコ(J)、スマコ(J)、ナオ*