



2018.12 REGULAR CLASS SCHEDULE



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
	シャウチャ=浄化 良運は輝くものに波長を合わせる 日本人は昔からそれを本能で感えているからこそ、湯船につかり、年末は大掃除に勤めます。一方、体内の浄化は尿と汗。特に自力の熱産生による汗は、サウナなどの外的要因による汗と違い、有害物質を吐き出します。新年の良運を引き寄せるために、汗をかき体内毒素を年内に完全に吐き出しましょう。		12/29は年末恒例 THE 108 そして心の垢=煩惱は108個。煩惱をアンインストールするために行うのが108回太陽礼拝です。きっと2019年も皆さんに沢山の幸運が訪れるはず。受け取るスペースを準備しましょう。想定時間約3時間。 終了後はアフターパーティ...♥♥♥♥		1 9:00 モーニングフロー ★ 10:00 アドバンス 11:00 アナ骨®ファットバーン ★ 13:00 リカバリー ★ 18:30 ベーシックフロー 股関節 ★	2 9:00 モーニングフロー ★ 11:00 アナ骨®ファットバーン ★ 13:00 リカバリー ★	
	3 CLOSED 18:45 アナ骨®ファットバーン ★ 20:30 ベーシックフロー 肩胸★	4 Workshop & Events	5 Workshop & Events	6 CLOSED 11:00 アナ骨®カーディオT ★ 13:00 リカバリー ★ 20:30 新月の礼拝 ★	7 11:00 アナ骨®レジスタンスT 13:00 アナ骨®ファットバーン ★ 18:30 ベーシックアライメント ★ 20:30 新月の礼拝 ★	8 9:00 モーニングフロー ★ 10:00 アナ骨®レジスタンスT 11:00 ベーシックフロー 股関節★ 13:00 アナ骨®ファットバーン ★ 18:30 ベーシックアライメント ★	9 9:00 モーニングフロー ★ 11:00 ベーシックフロー 股関節★ 13:00 リカバリー ★
10 CLOSED 18:45 リカバリー ★ 20:30 アナ骨®カーディオT ★	11 Workshop & Events	12 Workshop & Events	13 18:45 ベーシックアライメント ★ 20:30 パーソナルセッション予約制	14 11:00 アナ骨®レジスタンスT 20:30 アナ骨®ファットバーン ★	15 9:00 モーニングフロー ★ 10:00 アドバンス 11:00 アナ骨®ファットバーン ★ 13:00 リカバリー ★ 18:30 ベーシックフロー 肩胸 ★	16 9:00 モーニングフロー ★ 11:00 アナ骨®ファットバーン ★ 13:30 初めての太陽礼拝WS	
17 CLOSED 18:45 アナ骨®ファットバーン ★ 20:30 ベーシックフロー 体幹★	18 Workshop & Events	19 Workshop & Events	20 18:45 ベーシックフロー 股関節 ★ 20:30 アナ骨®カーディオT ★	21 11:00 アナ骨®カーディオT ★ 13:00 リカバリー ★ 18:45 ベーシックフロー 股関節 ★ 20:30 リカバリー ★	22 10:00 アナ骨®レジスタンスT 11:00 アナ骨®カーディオT ★ 13:00 アナ骨®ファットバーン ★ 18:30 ベーシックアライメント ★	23 CLOSED	
	24 Workshop & Events 18:45 リカバリー ★ 20:30 アナ骨®カーディオT ★	25 Workshop & Events	26 Workshop & Events 18:45 ベーシックアライメント ★ 20:30 ベーシックフロー 股関節★	27 18:45 ベーシックアライメント ★ 20:30 ベーシックフロー 股関節★	28 11:00 アナ骨®レジスタンスT 20:30 アナ骨®ファットバーン ★	29 9:00 モーニングフロー ★ 11:00 リカバリー ★ 17:30 THE 108 21:00頃~アフターパーティ	30 CLOSED
31 CLOSED 	新月の礼拝・満月の礼拝 12月は... 12/7 (金) 射手座の新月 ジュピターイヤの本格的スタート 行動力・積極性、冒険心・地図のない旅、知的探究心がテーマ ~気持ちのリフレッシュ、ライフスタイルの改善などのきっかけにしよう~ 自分がどうありたいか、何を手放したいか、どう改善すべきかを見つめる特別な時間に。新月と満月が位置する星座で、毎月のテーマを設けています。					★マークはクラスの難易度を示しています。難易度は『ハタヨガの真髄』を基準としています。強度はすべて強めです。(リカバリーを除く) ドアオープンはクラス開始の30分前です。	