

YOGA DAY		YOGA WEEK 						
3/ 1 1 (Sun.)		1 2 日 (Mon.)	1 3 日 (Tue.)	1 4 日 (Wed.)	1 5 日 (Thu.)	1 6 日 (Fri.)	1 7 日 (Sat.)	1 8 日 (Sun.)
	07:00 - 08:00				朝活ヨガ7 Nozo			
	08:30 - 09:30			朝ヨガ8 Waka		朝ヨガ8 Michiko	プラナヤマ+ メディテーション Hitomi	
11:00 - 12:10 プージャ	10:30 - 11:45			バランスエイジング Michiko	ハタ/初級 Itsuri	Yin / Yang (陰陽)mix Michiko	陰陽ヨガWS Yuco	ハタ/ベーシック Michiko
ムニンドラ・K.パンダ 13:00 - 14:30 震災復興支援 チャリティクラスPART1 Maki 経絡ヨーガ/足圧法など	12:30 - 13:45			special class ミッドエイジ/ シニア Michiko	みんなのヨガ Yasuko	13:00 - 14:15 Charity ThaiYoga Bodywork Session theClass2011 ThaiYogaBodywork TT	月経血 コントロール Nozo	13:00 - 14:15 Charity ThaiYoga Bodywork Session theClass2011 ThaiYogaBodywork TT
14:46 黙禱 (9スタジオ斉)	15:00 - 16:15		ジヴァムクティ ベーシック Tsutomu			13:00 - 14:15 Charity ThaiYoga Bodywork Session theClass2011 ThaiYogaBodywork TT	初心者の ためのヨガ Nozo	基礎から学べる! コンタクト インプロビゼーション スペシャルWS
15:00 - 17:00 震災復興支援 チャリティクラスPART2 Tsutomu, Michiko 108回マントラ キールタン サットサンガ	17:00 - 18:15	ハタ/オールレベル Yuuka					経絡ヨーガ Maki	Hana
	19:00 - 20:15	Relax & Renew Waka	19:30 - 20:45 ゆったりヨガ Shinobu	19:30 - 20:45 ディープデトックス Shino	Special Workshop 'Beyond Asana' HIKARU	ハタ・ベーシッ ク Chikako	ヨーガ初級 Maki	
	20:45 - 21:55	キャンドルヨガ Hitomi	21:00 - 22:00 経絡/陰ヨガ Maki			Relax & Renew リストラティブ Michiko	ジヴァムクティ ベーシック Tsutomu	