

🌸 クラススケジュール

大人クラス・・・レギュラークラス (90分)
(中学生以上～) **スタンダードクラス (70分)**

キッズクラス・・・ **小1～**
(小学生 / 親子) **小4～**

	午 前	午 後		夜 間
火	10:30 ~ 12:00 レギュラークラス	4:30 ~ 5:30 キッズクラス(小1～)	5:30 ~ 6:45 キッズクラス(小4～)	7:00 ~ 8:10 スタンダードクラス
水	10:30 ~ 12:00 レギュラークラス			7:00 ~ 8:30 レギュラークラス
木	10:30 ~ 11:40 スタンダードクラス			
金	10:30 ~ 12:00 レギュラークラス	4:30 ~ 5:30 キッズクラス(小1～)	5:30 ~ 6:45 キッズクラス(小4～)	7:00 ~ 8:30 レギュラークラス
土		1:30 ~ 3:00 レギュラークラス	3:30 ~ 5:00 レギュラークラス	クンダリニー・ヨーガ 研鑽コースなど各種 催しがあります
第4日		1:30 ~ 2:40 スタンダードクラス	3:00 ~ 4:30 レギュラークラス	瞑想会など各種催し があります