2019年7月　月間スケジュール

Twitterでもクラス情報を発信しています。
ぜひフォローしてください！ https://twitter.com/yogaoflife

［今月の期間限定クラス］
ドロップイン、もしくはチケットで
ご参加いただけます。事前予約は不要です。

9月まで　☆☆
火曜19:30〜
基本ポーズ20
月ごとのテーマに沿って
基本ポーズを練習しよう

月	火	水	木	金	土	日
1 300時間クリパルヨガ教師トレーニング	**2** 19:30 基本ポーズ20 （塩谷枝里）	**3** 19:30 クリパルヨガの月礼拝 （中村千恵子）	**4** 19:30 モデレート （柏木文）	**5** 19:30 キャンドルヨガ★ （村上史子）	**6** 19:00 陰陽ヨガ （一色光代）	**7** 18:40 モデレート （代行：塩谷枝里）
8 300時間ヨガ教師トレーニング	**9** 10:30 ジェントル★ （村上史子） 19:30 基本ポーズ20 （塩谷枝里）	**10** 10:30 クリパル・ヴィンヤサ （今村優佳） 19:30 ジェントル （中村千恵子）	**11** 19:30 モデレート （柏木文）	**12** 10:00 はじめての人の瞑想 10:50 ジェントル★ （代行：塩谷枝里） 19:30 キャンドルヨガ★ （村上史子）	**13** 9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート （三浦敏郎） 16:00 コミュニティクラス （樋口みなみ） 19:00 陰陽ヨガ （一色光代）	**14** 8:30 PRYT［基礎1］ 18:40 モデレート （今村優佳）
15 海の日 8:30 PRYT［基礎1］ ＊祝日のため、単発クラス休講	**16** 10:30 ジェントル★ （村上史子） 19:30 基本ポーズ20 （塩谷枝里）	**17** 10:30 クリパルヨガの月礼拝 （今村優佳） 19:30 ジェントル （中村千恵子）	**18** 19:30 モデレート （柏木文）	**19** 10:00 はじめての人の瞑想 10:50 ジェントル★ （代行：塩谷枝里） 19:30 キャンドルヨガ★ （村上史子）	**20** 9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート （三浦敏郎） 13:00 音の瞑想とヨガ 16:00 コミュニティクラス （黒澤和美） 19:00 陰陽ヨガ （一色光代）	**21** 18:40 モデレート （今村優佳）
22 10:30 モデレート （青江信明）	**23** 10:30 ジェントル★ （村上史子） 19:30 基本ポーズ20 （塩谷枝里）	**24** 10:30 クリパル・ヴィンヤサ （今村優佳） 19:30 ジェントル （中村千恵子）	**25** 19:30 モデレート （柏木文）	**26** 10:00 はじめての人の瞑想 10:50 アーユルヴェディックヨガ★ （三浦まきこ） 19:30 キャンドルヨガ★ （村上史子）	**27** 10:00 サーダナ・プラクティス 13:00 クリパルヨガ講座 14:15 YTT説明会 16:00 コミュニティクラス （坂野友美） 19:00 陰陽ヨガ （一色光代）	**28** 10:00 プレスポイント 18:40 モデレート （今村優佳）
29 10:30 モデレート （青江信明）	**30** 10:30 ジェントル★ （村上史子） 19:30 基本ポーズ20 （塩谷枝里）	**31** 10:30 クリパル・ヴィンヤサ （今村優佳） 19:30 ジェントル （中村千恵子）				

［クラス紹介］

	運動量	
ジェントル	☆	緊張をほぐしながら、ゆったりと動く
モデレート	☆☆	力強さやストレッチを感じて動く
ヴィンヤサ	☆☆	一呼吸一動作で流れる様に動く
陰ヨガ	☆	筋肉をゆるめて、ポーズに委ねる
アーユルヴェディックヨガ	☆☆	アーユルヴェーダをヨガに融合し、ドーシャを整える

＊初心者の方には、ジェントルもしくはモデレートがおすすめです

［クリパルヨガの月礼拝］
満月と新月の日は、月礼拝をテーマ
にしたクラスが開催されます。

7/3(水) 新月 04:16
7/17(水) 満月 06:38

＊クラス時間：ヨガ80分、瞑想30分、コミュニティ60分　★印：マタニティOKクラス　■の背景色があるプログラムは別途、お申込み・お支払いが必要となります。
＊スタジオへのご入室は、クラス開始30分前からです。＊三浦敏郎の担当クラスは、別途料金500円が発生します。＊コミュニティクラスは、トレーニング修了生が担当します（受講費500円/回）。

クリパル・ジャパン　〒155-0031 東京都世田谷区北沢2-26-15　電話：03-6407-8446　●事前のご予約を希望される方は、ウェブよりお願いします●　https://kripalu.jp

2019年8月　月間スケジュール

Twitterでもクラス情報を発信しています。
ぜひフォローしてください！ https://twitter.com/yogaoflife

［今月の期間限定クラス］
ドロップイン、もしくはチケットで
ご参加いただけます。事前予約は不要です。

9月まで ☆☆
火曜19:30〜
基本ポーズ20
月ごとのテーマに沿って
基本ポーズを練習しよう

9月まで ☆☆
木曜19:30〜
リセットヨガ
１日の最後に心身をゆるめて、
心地よい眠りを迎えよう

［クラス紹介］

	運動量	
ジェントル	☆	緊張をほぐしながら、ゆったりと動く
モデレート	☆☆	力強さやストレッチを感じて動く
ヴィンヤサ	☆☆	一呼吸一動作で流れる様に動く
陰ヨガ	☆	筋肉をゆるめて、ポーズに委ねる
アーユルヴェディックヨガ	☆☆	アーユルヴェーダをヨガに融合し、ドーシャを整える

＊初心者の方には、ジェントルもしくはモデレートがおすすめです

［クリパルヨガの月礼拝］
満月と新月の日は、月礼拝をテーマにしたクラスが開催されます。

8/1(木) 新月 12:12
8/15(木) 満月 21:29
8/30(金) 新月 19:37

月	火	水	木	金	土	日
			1 19:30 クリパルヨガの月礼拝 （柏木文）	**2** 10:00 はじめての人の瞑想 10:50 ジェントル★ （代行：塩谷枝里） 19:30 キャンドルヨガ★ （村上史子）	**3** 9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート （代行：臼杵直子） 16:00 コミュニティクラス （内藤由佳） 19:00 陰陽ヨガ （一色光代）	**4** 10:00 おやこヨガ 18:40 モデレート （今村優佳）
5 10:30 モデレート （青江信明）	**6** 10:30 ジェントル★ （村上史子） 19:30 基本ポーズ20 （塩谷枝里）	**7** 10:30 クリパル・ヴィンヤサ （今村優佳） 19:30 ジェントル （中村千恵子）	**8** 19:30 リセットヨガ （柏木文）	**9** 10:00 はじめての人の瞑想 10:50 アーユルヴェディックヨガ★ （三浦まきこ） 19:30 キャンドルヨガ★ （村上史子）	**10** 9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート （三浦敏郎） 12:30 マタニティヨガ 15:00 マタニティTT説明会 16:00 コミュニティクラス （中村あずみ） 19:00 陰陽ヨガ （一色光代）	**11** 山の日 8:30 PRYT［基礎2］ ＊祝日のため、単発クラス休講
12 山の日 振替休日 8:30 PRYT［基礎2］ ＊休日のため、単発クラス休講	**13** 10:30 ジェントル★ （村上史子） 19:30 基本ポーズ20 （塩谷枝里）	**14** 10:30 クリパル・ヴィンヤサ （今村優佳） 19:30 ジェントル （中村千恵子）	**15** 19:30 クリパルヨガの月礼拝 （柏木文）	**16** 10:00 はじめての人の瞑想 10:50 アーユルヴェディックヨガ★ （三浦まきこ） 19:30 キャンドルヨガ★ （村上史子）	**17** 9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート （三浦敏郎） 13:30 ヨガ哲学と クリパルヨガの源流	**18** 18:40 モデレート （今村優佳）
19 10:30 モデレート （青江信明）	**20** 10:30 ジェントル★ （村上史子） 19:30 モデレート （代行：一色光代）	**21** 10:30 クリパル・ヴィンヤサ （今村優佳） 19:30 ジェントル （中村千恵子）	**22** 19:30 リセットヨガ （柏木文）	**23** 10:00 はじめての人の瞑想 10:50 アーユルヴェディックヨガ★ （三浦まきこ） 19:30 キャンドルヨガ★ （村上史子）	**24** 9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート （三浦敏郎） 19:00 陰陽ヨガ （一色光代）	**25** 10:00 アーユルヴェディックヨガ 18:40 モデレート （今村優佳）
26 10:30 モデレート （青江信明）	**27** 10:30 ジェントル★ （村上史子） 19:30 モデレート （代行：一色光代）	**28** 10:30 クリパル・ヴィンヤサ （今村優佳） 19:30 ジェントル （中村千恵子）	**29** 19:30 リセットヨガ （柏木文）	**30** 10:00 はじめての人の瞑想 10:50 アーユルヴェディックヨガ★ （三浦まきこ） 19:30 クリパルヨガの月礼拝 （村上史子）	**31** 9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート （三浦敏郎） 16:00 コミュニティクラス （星美和子） 19:00 陰陽ヨガ （一色光代）	

＊クラス時間：ヨガ80分、瞑想30分、コミュニティ60分　★印：マタニティOKクラス　■の背景色があるプログラムは別途、お申込み・お支払いが必要となります。
＊スタジオへのご入室は、クラス開始30分前からです。＊三浦敏郎の担当クラスは、別途料金500円が発生します。＊コミュニティクラスは、トレーニング修了生が担当します（受講費500円/回）。

クリパル・ジャパン　〒155-0031 東京都世田谷区北沢2-26-15　電話：03-6407-8446　●事前のご予約を希望される方は、ウェブよりお願いします●　https://kripalu.jp