

# 1月 Monthly Calendar JAN. 2012

※スタジオへのご入室は、クラス開始30分前からとなります。

※「予約優先」とあるドロップインクラスにつきましては、ご予約をお勧めいたします。予約専用メール: reserve@kripalu.jp TEL: 03-6407-8446

※それ以外のクラスは、ご予約は不要ですので直接スタジオまでお越しください。

◎スタジオでは、集中コースやワークショップを多数開催しています！詳細はホームページ <http://www.kripalu.jp> をご覧ください。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
Closed	Closed	Closed	Closed		10:00-10:30 はじめての人の瞑想(Makiko) 11:00 ステージ1~2 (Makiko) 13:00 マタニティ (Makiko) 16:00 ステージ1~3 (Toshi) 予約優先 19:10 ステージ1~2 (Ken)	10:00 ステージ1~3 (Toshi) 予約優先 16:00 ステージ1(Nobu) 19:00 ステージ1 (Mitus)
8	9 ○	10	11	12	13	14
	Closed	10:30 ステージ1 (Maki) 14:00 ステージ1 (Yukiko) 17:00 ステージ1~2 (Shizuka) 19:10 ステージ1 (Shizuka)	10:00 ステージ1 (Haru) 14:00-15:00 産後ヨガ (Yumi) 19:50 ステージ1 (Ken) 代行	10:00-12:00 集中コース 『ティーチング・メソッド メソッド編』 13:30-14:30 YTT説明会 16:00 ステージ1~3 (Toshi) 予約優先 19:10 ステージ1~2 (Ken)	10:00-10:30 はじめての人の瞑想(Makiko) 11:00 ステージ1~2 (Makiko) 13:00 マタニティ (Makiko) 16:00 ステージ1(Nobu) 19:10 ステージ1~2(Eriko)	10:00 ステージ1~3 (Toshi) 予約優先 19:00 ステージ1 (Fumi) 代行
18:40 ステージ1 (Yuka)						
15	16	17	18	19	20	21
	10:30 ステージ1~2 (Nobu) 12:30 マタニティ (Yumi) 15:00 ステージ1~2 (Haru) 18:45-19:15 はじめての人の瞑想(Ken)	10:30 ステージ1 (Maki) 14:00 ステージ1 (Yukiko) 17:00 ステージ1~2 (Shizuka)	10:00 ステージ1 (Haru) 14:00-15:00 産後ヨガ (Yumi) 16:00 ステージ1 (Noriko) 19:50 ステージ1 (Asako)	10:00-13:00 集中コース 『ティーチング・メソッド メソッド編』 16:00 ステージ1~3 (Toshi) 予約優先 19:10 ステージ1~2 (Ken)	10:00-10:30 はじめての人の瞑想(Makiko) 11:00 ステージ1~2 (Makiko) 13:00 マタニティ (Makiko) 16:00 ステージ1(Nobu) 19:10 ステージ1~2(Eriko)	10:00 ステージ1~3 (Toshi) 予約優先 19:00 ステージ1 (Mitsu)
18:40 ステージ1 (Yuka)	19:30 ステージ1~3 (Ken)	19:10 はじめてのヨガ (Shizuka)				
22	23 ●月礼拝	24	25	26	27	28
	10:30 ステージ1~2 (Nobu) 12:30 マタニティ (Yumi) 15:00 ステージ1~2 (Haru) 17:00-18:00 YTT説明会	10:30 ステージ1 (Maki) 14:00 ステージ1 (Yukiko) 17:00 ステージ1~2 (Shizuka)	10:00 はじめてのヨガ (Haru) 14:00-15:00 産後ヨガ (Yumi) 16:00 ステージ1 (Noriko) 19:50 ステージ1 (Asako)	10:00-13:00 集中コース 『ティーチング・メソッド クラスデザイン編』 16:00 ステージ1~3 (Toshi) 予約優先 19:10 ステージ1~2 (Ken)	10:00-10:30 はじめての人の瞑想(Makiko) 11:00 ステージ1~2 (Makiko) 13:00 マタニティ (Makiko) 16:00 ステージ1(Nobu) 19:10 ステージ1~2(Eriko)	10:00 ステージ1~3 (Toshi) 予約優先 13:30-17:30 集中コース 『クリパル・ステージ1』 19:00 ステージ1 (Mitsu)
18:40 ステージ1 (Yuka)	19:30 ステージ1~3 (Ken)	19:10 ステージ1 (Shizuka)				
29	30	31	<p><b>集中コース/ワークショップはフリーパスを買ってお得に参加しよう！</b></p> <p>フリーパスをお持ちの方は、ご利用期間中に開催される集中コース/ワークショップ受講料を10~20%OFFでご受講いただけます！！ この機会にぜひ、普段のドロップインクラスでは味わえないリッチな体験をしてくださいね☆</p> <p>1ヶ月フリーパス (12,000円) 集中コース/WS受講料 10%OFF 3ヶ月フリーパス (30,000円) 集中コース/WS受講料 20%OFF</p> <p>☆継続購入するとさらにお得です♪</p>			
10:00-17:30 集中コース 『クリパル・ステージ1』	10:30 ステージ1~2 (Nobu) 12:30 マタニティ (Yumi) 15:00 ステージ1~2 (Haru) 18:45-19:15 はじめての人の瞑想(Ken)	10:30 ステージ1 (Maki) 14:00 はじめてのヨガ (Yukiko) 17:00 ステージ1~2 (Shizuka)				
18:40 ステージ1 (Yuka)	19:30 ステージ1~3 (Ken)	19:10 ステージ1 (Shizuka)				

## 1月のムーンカレンダー

1/9 16:30 満月○  
1/23 16:30 新月●

新月と満月の日は、  
ドロップイン・クラスで  
月礼拝を練習します。



## 2月 Monthly Calendar FEB. 2012

※スタジオへのご入室は、クラス開始30分前からとなります。

※「予約優先」とあるドロップインクラスにつきましては、ご予約をお勧めいたします。予約専用メール: reserve@kripalu.jp TEL: 03-6407-8446

※それ以外のクラスは、ご予約は不要ですので直接スタジオまでお越しください。

◎スタジオでは、集中コースやワークショップを多数開催しています！詳細はホームページ <http://www.kripalu.jp> をご覧ください。

Yoga of Life

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
<b>■2月の休講情報</b> 下記クラスを休講とさせていただきます。 皆様にはご迷惑をお掛けしますが、どうぞご了承ください。  <b>6日(月)18:45 はじめての人の瞑想 (Ken)</b> <b>13日(月)18:45 はじめての人の瞑想 (Ken)</b> <b>17日(金)10:00 はじめての人の瞑想 (Makiko)</b> <b>17日(金)11:00 ステージ1~2 (Makiko)</b> <b>17日(金)13:00 マタニティヨガ (Makiko)</b>		<b>2月の ムーンカレンダー</b>  2/8 6:53 満月○ 2/22 7:35 新月●  新月と満月の日は、 ドロップイン・クラスで 月礼拝を練習します。		<b>1</b> 10:00 ステージ1 (Haru)  14:00-15:00 産後ヨガ (Yumi) 16:00 ステージ1 (Noriko) 19:50 ステージ1 (Asako)	<b>2</b> 10:00-13:00 集中コース 『ティーチング・メソッド クラスデザイン編』  16:00 ステージ1~3 (Toshi) 予約優先 19:10 ステージ1~2 (Ken)	<b>3</b> 10:00-10:30 はじめての人の瞑想(Makiko) 11:00 ステージ1~2 (Makiko) 13:00 マタニティ (Makiko) 16:00 ステージ1(Nobu) 19:10 ステージ1~2(Eriko)	<b>4</b> 10:00 ステージ1~3 (Toshi) 予約優先 10:00-17:30 集中コース 『クリパル・ステージ1』 19:00 ステージ1 (Nobu) 代行
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b> ○月礼拝	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	
10:00-17:30 集中コース 『クリパル・ステージ1』  18:40 ステージ1 (Yuka)	10:30 ステージ1~2 (Nobu) 12:30 マタニティ (Yumi) 15:00 ステージ1~2 (Haru) <b>18:45-19:15 はじめての人の瞑想 休講</b>	10:30 ステージ1 (Maki)  14:00 ステージ1 (Yukiko) 17:00 ステージ1~2 (Shizuka)	10:00 ステージ1 (Haru)  14:00-15:00 産後ヨガ (Yumi) 16:00 ステージ1 (Noriko)  19:50 ステージ1 (Asako)	10:00-12:00 集中コース 『ティーチング・メソッド 倫理編』  16:00 ステージ1~3 (Toshi) 予約優先 19:10 ステージ1~2 (Fumi) 代行	10:00-10:30 はじめての人の瞑想(Makiko) <b>11:00 はじめてのヨガ (Makiko)</b> 13:00 マタニティ (Makiko) 16:00 ステージ1(Nobu) 19:10 ステージ1~2(Eriko)	10:00-17:30 集中コース 『プレスポイント基礎』  『PS研修プログラム』	
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	
13:30-15:30 ワークショップ 『ブレンダーダンス』  16:00-18:00 ワークショップ 『音とチャクラのヒーリングヨガ』 18:40 ステージ1 (Yuka)	10:30 ステージ1~2 (Nobu) 12:30 マタニティ (Yumi) 15:00 ステージ1~2 (Haru) <b>18:45-19:15 はじめての人の瞑想 休講</b>	10:30 ステージ1 (Maki)  14:00 ステージ1 (Yukiko) 17:00 ステージ1~2 (Shizuka)	10:00 ステージ1 (Haru)  14:00-15:00 産後ヨガ (Yumi) 16:00 ステージ1 (Noriko) 19:50 ステージ1 (Asako)	10:00-15:00 集中コース 『ヨガセラピーの基礎』  16:00 ステージ1~3 (Toshi) 予約優先 19:10 ステージ1~2 (Fumi) 代行	10:00-13:00 ワークショップ 『クリパルヨガとパートナーシップ』  16:00 ステージ1(Nobu) 19:10 ステージ1~2(Eriko)	10:00 ステージ1~3 (Toshi) 予約優先 12:30-18:00 『PS研修プログラム』 19:00 ステージ1 (Mitsu)	
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b> ●月礼拝	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	
18:40 ステージ1 (Yuka)	10:30 ステージ1~2 (Nobu) 12:30 マタニティ (Yumi) 15:00 ステージ1~2 (Haru) 18:45-19:15 はじめての人の瞑想(Ken)	10:30 ステージ1 (Maki)  14:00 ステージ1 (Yukiko) 17:00 ステージ1~2 (Shizuka)	10:00 ステージ1 (Haru)  14:00-15:00 産後ヨガ (Yumi) <b>16:00 はじめてのヨガ (Noriko)</b> 19:50 ステージ1 (Asako)	10:00-15:00 集中コース 『ヨガセラピーの基礎』  16:00 ステージ1~3 (Toshi) 予約優先 19:10 ステージ1~2 (Ken)	10:00-10:30 はじめての人の瞑想(Makiko) 11:00 ステージ1~2 (Makiko) 13:00 マタニティ (Makiko) 16:00 ステージ1(Nobu) 19:10 ステージ1~2(Eriko)	10:00 ステージ1~3 (Toshi) 予約優先 13:30-17:30 集中コース 『クリパル・ステージ2』 19:00 ステージ1 (Mitsu)	
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>集中コース/ワークショップはフリーパスを買ってお得に参加しよう！</b> フリーパスをお持ちの方は、ご利用期間中に開催される集中コース/ワークショップ受講料を10~20%OFFでご受講いただけます！！ この機会にぜひ、普段のドロップインクラスでは味わえないリッチな体験をしてください☆  1ヶ月フリーパス (12,000円) 集中コース/WS受講料 10%OFF 3ヶ月フリーパス (30,000円) 集中コース/WS受講料 20%OFF  ☆継続購入するとさらにお得です♪			
10:00-17:30 集中コース 『クリパル・ステージ2』  18:40 ステージ1 (Yuka)	10:30 ステージ1~2 (Nobu) 12:30 マタニティ (Yumi) 15:00 ステージ1~2 (Haru) 18:45-19:15 はじめての人の瞑想(Ken)	10:30 ステージ1 (Maki)  14:00 ステージ1 (Yukiko) 17:00 ステージ1~2 (Shizuka)	10:00 ステージ1 (Haru)  14:00-15:00 産後ヨガ (Yumi) 16:00 ステージ1 (Noriko) 19:50 ステージ1 (Asako)				