

# SHANTI-LOTUS Studio Schedule

●● …ムーンデイ

## 2022. 9/1 - 9/30

NEW …新規開講・特別クラスあり

【今月の言葉】スワミ・シヴァナンダ 氏

「どんな小さな行動にも魂を込めることだ。それが成功の秘訣だから。」

医師として活躍した後、出家しヨガを究め、インドのリシュケシュにアシュラム(寺院)を構えて多くの人々にヨガの素晴らしさを伝道したスワミ・シヴァナンダ。一つ一つの行動・行為(カルマ)には結果が伴う。それが、どんな小さなものであれ、一つ一つを大切に、正しく行っていくことで最良の結果に繋がっていく、と教えます。日常生活においても、ヨガのプラクティスにおいても、全てに通ずる含蓄ある言葉です。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			10:30-11:40 Shantiヨガ (リラックスヨガ)	18:30-20:30 アシュタンガヨガ マイソール	14:00-16:00 アシュタンガヨガ マイソール	9:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソール 20:30-21:30 クリスタルボウル音浴会
5	6	7	8	9	10 ●	11
private class only	20:00-21:00 アシュタンガヨガベーシック ※drop in only	9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール 18:30-19:40 Shantiヨガ (リラックスヨガ)	private class only	private class only	14:00-16:00 アシュタンガヨガ マイソール	9:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソール
12	13	14	15	16	17	18
Studio Close 9/12-9/15				18:30-20:30 アシュタンガヨガ マイソール	14:00-16:00 アシュタンガヨガ マイソール	9:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソール 20:30-21:30 クリスタルボウル音浴会
19	20	21	22	23 NEW	24	25
private class only	20:00-21:00 アシュタンガヨガベーシック ※drop in only	9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール 18:30-19:40 Shantiヨガ (リラックスヨガ)	10:30-11:40 Shantiヨガ (リラックスヨガ)	SHANTI-LOTUS Special WS Erico&SAWAKOコラボWS	14:00-16:00 アシュタンガヨガ マイソール	9:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソール 14:00-15:10 Shantiヨガ (リラックスヨガ)
26 ●	27	28	29	30		
	20:00-21:00 アシュタンガヨガベーシック ※drop in only	9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール 18:30-19:40 Shantiヨガ (リラックスヨガ)	private class only	private class only		

4月よりリラックスヨガクラスは全てShantiヨガに名称変更しました。

