

2020.11.1 Na Hoku O Kahealani & AlohaYoga

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
7:00	7:00-8:00 イージーヨガ& メディテーション	7:00-8:00 イージーヨガ& メディテーション Mary Beth Horiai	7:00-8:00 イージーヨガ& メディテーション Alexandra Gray	7:00-8:00 イージーヨガ& メディテーション Mary Beth Horiai	7:00-8:00 コア・ストレンクス ヨガ		
8:00							
8:30-9:30	8:30-9:30 ヴィンヤサ フローヨガ	8:30-9:30 ヴィンヤサ フローヨガ Mary Beth Horiai	8:30-9:30 ヴィンヤサ フローヨガ Alexandra Gray	8:30-9:30 ヴィンヤサ フローヨガ Mary Beth Horiai	8:30-9:30 ヴィンヤサ フローヨガ Alexandra Gray		8:30-9:30 ストレッチ・ヨガ
9:00							
10:00	10:00-11:00 初めての方のための フラ・ベーシック① Hokulani	10:00-11:00 初めての方のための フラ・ベーシック① Hokulani	10:00-11:00 骨盤調整ヨガ ひら	10:00-11:00 アロマ・ストレッチ ヨガ ひら	10:00-11:00 シニア世代のための 優しいヨガ Alexandra Gray	9:30-10:30 Pineapple Squeeze エンジョイ・フラ 未就学児4-6才 Kellianne 10:30-11:30 Pineapple Princess エンジョイ・フラ 小学生6-12才 Kellianne	10:00-11:00 Pikake フラ初級 Donna
11:00							11:00-12:00 Pakalana タヒチアン初級 Donna
11:30-12:30	11:30-12:30 シニア世代のための 優しいヨガ Yoka Takahashi	11:30-12:30 ストレッチ・ヨガ	11:30-12:30 Pua Lilia / Kupuna フラ初級 Donna	11:30-12:30 身体が硬い人の ためのヨガ ひら	11:30-12:30 柔軟な股関節を 作るヨガ Yoka Takahashi	11:30-13:30 Fetia フラ中級 タヒチアン中級 Hokulani	12:00-13:00 Pakalana フラ初級 Donna
12:00							
13:00			12:30-13:30 Pua Lilia / Kupuna タヒチアン初級 Donna		13:00-14:00 肩こり改善のヨガ Yoka Takahashi		
14:00			13:45-14:45 シニア世代のための ヘルシーストレッチ アロマヨガ Agata Jargilo			14:00-15:00 Mokihana ショークラス Nicole	
15:00			15:00-16:00 初めての方のための フラ・ベーシック① Hokulani	15:00-16:00 初めての方のための フラ・ベーシック① Hokulani	15:00-16:00 初めての方のための フラ・ベーシック① Hokulani	15:00-16:00 Mokihana フラ初級 Nicole	
16:00						16:00-17:00 Mokihana タヒチアン初級 Nicole	16:30-17:30 肩こり改善のヨガ Yoka Takahashi
16:30-17:30	16:30-17:30 コア・ストレンクス ヨガ	16:30-17:30 ハタ・ヨガ入門 Agata Jargilo	16:30-17:30 デトックス・ヨガ Mary Beth Horiai	16:30-17:30 コア&柔軟性の ためのヨガフロー Agata Jargilo			
17:00							
18:00	18:00-19:00 ハタ・ヨガ入門	18:00-19:00 ヘルシーストレッチ ヨガ Agata Jargilo	18:00-19:00 イージーヨガ& メディテーション Mary Beth Horiai	18:00-19:00 アロマ・リラクシング ヨガ Agata Jargilo		17:30-18:30 Gracious Ladies フラ中級 Jasmin 18:30-19:30 Gracious Ladies タヒチアン中級 Jasmin	18:00-19:00 柔軟な股関節を 作るヨガ Yoka Takahashi
18:00							
19:00							
19:30-20:30	19:30-20:30 Lehua フラ初級 Kellianne	19:30-20:30 Tiare フラ入門 Donna	19:30-20:30 Pua Kenikeni フラ初級 Kristen	19:30-20:30 Plumeria フラ初級 Jasmin	19:30-20:30 初めての方のための フラ・ベーシック② Hokulani	19:30-20:30 Gracious Ladies ショークラス Jasmin	
20:00							
20:30-21:30	20:30-21:30 Lehua タヒチアン初級 Kellianne	19:30-20:30 Tiare タヒチアン入門 Donna	20:30-21:30 Pua Kenikeni タヒチアン初級 Kristen	20:30-21:30 Plumeria タヒチアン初級 Jasmin			
21:00							
21:30-22:30	21:30-22:30 Lehua ショークラス Kellianne			21:30-22:30 Plumeria ショークラス Jasmin			
22:00							

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7:00-8:00 Easy YOGA & Meditation	7:00-8:00 Easy YOGA & Meditation Mary Beth Horiai	7:00-8:00 Easy YOGA & Meditation Alexandra Gray	7:00-8:00 Easy YOGA & Meditation Mary Beth Horiai	7:00-8:00 Core Strength YOGA		
8:30-9:30 Vinyasa Flow YOGA	8:30-9:30 Vinyasa Flow YOGA Mary Beth Horiai	8:30-9:30 Vinyasa Flow YOGA Alexandra Gray	8:30-9:30 Vinyasa Flow YOGA Mary Beth Horiai	8:30-9:30 Vinyasa Flow YOGA Alexandra Gray		9:00-10:00 Naupaka Enjoy Hula Hokulani
10:00-11:00 Hula Basic ① for Beginners Hokulani	10:00-11:00 Hula Basic ① for Beginners Hokulani	10:00-11:00 YOGA for Pelvis adjustment Hira	10:00-11:00 Aroma Stretch YOGA Hira	10:00-11:00 Gentle Flow YOGA for Seniors Alexandra Gray	9:30-10:30 Pineapple Squeeze Enjoy Hula age 4-6 Kellianne	10:00-11:00 Pikake Hula / Beginners 2 Donna
11:30-12:30 Gentle Flow YOGA for Seniors Yoka Takahashi	11:30-12:30 Stretch YOGA	11:30-12:30 Pua Lilia / Kupuna Hula / Beginners 2 Donna	11:30-12:30 Yoga for tight and stiff muscles Hira	11:30-12:30 YOGA for Flexibility & Hip joint Yoka Takahashi	10:30-11:30 Pineapple Princess Enjoy Hula age 6-12 Kellianne	11:00-12:00 Pakalana Tahitian / Beginners 2 Donna
		12:30-13:30 Pua Lilia / Kupuna Tahitian / Beginners 2 Donna		13:00-14:00 YOGA for Stiff neck Yoka Takahashi	11:30-13:30 Fetia Hula / Intermediate Tahitian / Intermediate Hokulani	12:00-13:00 Pakalana Hula / Beginners 2 Donna
		13:45-14:45 Healthy Stretch Aloma Yoga for Seniors Agata Jargilo			14:00-15:00 Mokihana Show Class Nicole	
		15:00-16:00 Hula Basic ① for Beginners Hokulani	15:00-16:00 Hula Basic ① for Beginners Hokulani	15:00-16:00 Hula Basic ① for Beginners Hokulani	15:00-16:00 Mokihana Hula / Beginners 2 Nicole	
16:30-17:30 Core Strength YOGA	16:30-17:30 Hatha YOGA for Beginners Agata Jargilo	16:30-17:30 Detox YOGA Mary Beth Horiai	16:30-17:30 Core & Flexibility YOGA flow Agata Jargilo		16:00-17:00 Mokihana Tahitian / Beginners 2 Nicole	16:30-17:30 YOGA for Stiff neck Yoka Takahashi
18:00-19:00 Hatha YOGA for Beginners	18:00-19:00 Healthy Stretch YOGA Agata Jargilo	18:00-19:00 Easy YOGA & Meditation Mary Beth Horiai	18:00-19:00 Aroma Relaxing YOGA Agata Jargilo		17:30-18:30 Gracious Ladies Hula / Intermediate Jasmin	18:00-19:00 YOGA for Flexibility & Hip joint Yoka Takahashi
19:30-20:30 Lehua Hula / Beginners 2 Kellianne	19:30-20:30 Tiare Hula / Beginners 1 Donna	19:30-20:30 Pua Kenikeni Hula / Beginners 2 Kristen	19:30-20:30 Plumeria Hula / Beginners 2 Jasmin	19:30-20:30 Hula Basic ② for Beginners Hokulani	18:30-19:30 Gracious Ladies Tahitian / Intermediate Jasmin	
20:30-21:30 Lehua Tahitian / Beginners 2 Kellianne	19:30-20:30 Tiare Tahitian / Beginners 1 Donna	20:30-21:30 Pua Kenikeni Tahitian / Beginners 2 Kristen	20:30-21:30 Plumeria Tahitian / Beginners 2 Jasmin		19:30-20:30 Gracious Ladies Show Class Jasmin	
21:30-22:30 Lehua Show Class Kellianne			21:30-22:30 Plumeria Show Class Jasmin			