

日程		
出発日 11/14 (金)	成田空港 ↓ ウブド	GA881 11:00発 17:20着 成田からデンパサールへ到着後、ホテルの出迎えの車でウブドへ。 (約1時間の道のり) ホテル到着後、お部屋にチェックイン
11/15 (土)	①5:00-8:00 8:00-9:00 ②9:00-11:00 ③18:00-19:45	①アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学 朝食 インドネシア/ウエスタンスタイル ②瞑想集中講座 day1 その後、フリータイム ③ヒーリング&リラクゼーションヨガ+快眠プラナヤマクラス(オプション)
11/16 (日)	①5:00-8:00 8:00-9:00 ②9:00-11:00	①アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学 朝食 インドネシア/ウエスタンスタイル ②瞑想集中講座 day2 その後、フリータイム
11/17 (月)	①5:00-8:00 8:00-9:00 ②9:00-11:00	①アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学 朝食 インドネシア/ウエスタンスタイル ②瞑想集中講座 day3 その後、フリータイム
11/18 (火)	①5:00-8:00 8:00-9:00 ②9:00-11:00 ③19:00-19:45	①アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学 朝食 インドネシア/ウエスタンスタイル ②瞑想集中講座 day4 その後、フリータイム ③解剖学+リラクゼーションヨガ(オプション)
11/19 (水)	①5:00-8:00 8:00-9:00 ②9:00-11:00	①アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学 朝食 インドネシア/ウエスタンスタイル ②瞑想集中講座 day5 ＊午後クタビーチへ(サーフィン・ショッピング・ビーチでのんびり)自由参加 サンセットディナー後、ウブドのホテル(自由参加)
11/20 (木)	①5:00-8:00 8:00-9:00 ②9:00-11:00 ③18:00-20:00	①アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学 朝食 インドネシア/ウエスタンスタイル ②瞑想集中講座 day6 その後、フリータイム ③アシュタンガヨガマイソール又はアサナ自由練習+ナイトタイム瞑想講座(オプション)
11/21 (金)	①5:00-8:00 8:00-9:00 ②9:00-11:00	①アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学 朝食 インドネシア/ウエスタンスタイル ②瞑想集中講座 day7 その後、フリータイム
11/22 (土)	①5:00-8:00 8:00-9:00 ②9:00-11:00 12:00-13:00 ③18:00-19:45 20:00	①アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学 朝食 インドネシア/ウエスタンスタイル ②瞑想集中講座 day8 修了書授与 チェックアウト 午後クタビーチに移動,その後、フリータイム(サーフィン・ショッピング・ビーチでのんびり)自由行動 ③ ヒーリングヨガ&プラナヤマ+瞑想(オプション) ディナー後空港へ
11/23 (日)	00:20 08:50	GA880にて一路日本へ 成田空港到着