

日程		
出発日 11/14 (金)	成田空港 ↓ ウブド	GA881 11:00発 17:20着 成田・関空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 12:00 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 day4 チェックアウト (その後、クタビーチに行ってそこから空港へ向かうことも可能です。別途タクシー代が必要です) 空港へ
11/19 (水)	00:20 08:50	GA880にて一路日本へ 成田空港到着
11/20 (木)	①5:00-8:00 8:00-9:00 ②18:00-20:00	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 その後、フリータイム ②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	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 その後、フリータイム
11/22 (土)	①5:00-8:00 8:00-9:00 12:00 13:00 ②18:00-19:45 20:00-21:00	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 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 ②ヒーリングヨガ&プラナヤマ+瞑想 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