

1	出発日 10/16(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
2	10/17(土)	5:00-8:00 8:00-9:00  18:00-19:45	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  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)
3	10/18(日)	5:00-8:00 8:00-9:00	アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学 朝食 その後、フリータイム
4	10/19(月)	5:00-8:00 8:00-9:00	アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学 朝食 その後、フリータイム
5	10/20(火)	5:00-8:00 8:00-9:00  19:00-19:45	アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学 朝食 その後、フリータイム 解剖学+リラクゼーションヨガ(オプション)
6	10/21(水)	5:00-8:00 8:00-9:00	アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学 朝食 *午後クタに(サーフィン・ショッピング・ビーチでのんびり)自由行動 サンセットディナー後ウブドに戻る(オプション)
7	10/22(木)	5:00-8:00 8:00-9:00  18:00-20:00	アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学 朝食 その後、フリータイム 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)
8	10/23(金)	5:00-8:00 8:00-9:00	アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学 朝食 その後、フリータイム
9	10/24(土)	5:00-8:00 8:00-9:00  12:00  18:00-19:45 20:00-21:00	アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学 朝食  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 自由参加 ヒーリングヨガ&プラナヤマ+瞑想 ディナー後空港へ
10	10/25(日)	GA880	00:20 発 08:50 着 成田空港到着

#### ■フライトスケジュール

行き GA881 成田発 11:00 デンパサール着 17:20

帰り GA880 デンパサール発 00:20 成田着 08:50

