

9.10.11月限定

3ヶ月

フリーパス

キャンペーン スタート月☆



YOGA SPA << 9月 レッスンスケジュール >>

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
★の数が運動量になります。 ☆はどなたでも行える皆様に合わせてのクラス	1 10:00 ~ セラピー 11:10 ★ Kyoko 14:00 ~ ビギナー 15:10 ★ Guruji 18:30 ~ 夜ヨガ 19:30 ☆ Yasumi	2 10:00 ~ ビギナー 11:10 ★ Guruji 14:00 ~ セラピー 15:10 ★ Kumi 18:20 ~ ベーシックハタヨガ 19:30 ★★ Haru	3 10:00 ~ セラピー 11:10 ★ Mai 14:00 ~ ベーシックハタヨガ 15:10 ★★ Kumi 19:20 ~ セラピー 20:30 ★ Mai	4 10:00 ~ ビギナー 11:10 ★ Kyoko 14:00 ~ 昼ヨガ 15:10 ☆ Mai 19:20 ~ ベーシックハタヨガ 20:30 ★★ Guruji	5 10:00 ~ セラピー 11:10 ★ Chettana 14:00 ~ ビギナー 15:10 ★ Yasumi 17:00 ~ ベーシックハタヨガ 18:10 ★★ Guruji	6 8:00 ~ 朝ヨガ 9:00 ☆ Yasumi 10:00 ~ ビギナー 11:10 ★ Yasumi 17:00 ~ セラピー 18:10 ★ Mai	
	7 10:00 ~ ベーシックハタヨガ 11:10 ★★ Kumi 14:00 ~ セラピー 15:10 ★ Kumi 19:20 ~ ビギナー 20:30 ★ Yasumi	8 10:00 ~ セラピー 11:10 ★ Kyoko 14:00 ~ ビギナー 15:10 ★ Guruji 18:30 ~ 夜ヨガ 19:30 ☆ Yasumi	9 10:00 ~ ビギナー 11:10 ★ Guruji 14:00 ~ セラピー 15:10 ★ Kumi 18:20 ~ ベーシックハタヨガ 19:30 ★★ Haru	10 10:00 ~ セラピー 11:10 ★ Kyoko 14:00 ~ ベーシックハタヨガ 15:10 ★★ Kumi 19:20 ~ セラピー 20:30 ★ Mai	11 10:00 ~ ビギナー 11:10 ★ Kyoko 14:00 ~ 昼ヨガ 15:10 ☆ Yasumi 19:20 ~ ベーシックハタヨガ 20:30 ★★ Naomi	12 10:00 ~ セラピー 11:10 ★ Chettana 14:00 ~ ビギナー 15:10 ★ Yasumi 17:00 ~ ベーシックハタヨガ 18:10 ★★ Naomi	13 8:00 ~ 朝ヨガ 9:00 ☆ Yasumi 10:00 ~ ビギナー 11:10 ★ Yasumi 17:00 ~ セラピー 18:10 ★ Mai
	14 10:00 ~ ベーシックハタヨガ 11:10 ★★ Kumi 14:00 ~ セラピー 15:10 ★ Kumi 19:20 ~ ビギナー 20:30 ★ Yasumi	15 10:00 ~ セラピー 11:10 ★ Kyoko 14:00 ~ ビギナー 15:10 ★ Mai 18:30 ~ 夜ヨガ 19:30 ☆ Yasumi	16 10:00 ~ ビギナー 11:10 ★ Aya 14:00 ~ セラピー 15:10 ★ Kumi 18:20 ~ ベーシックハタヨガ 19:30 ★★ Haru	17 10:00 ~ セラピー 11:10 ★ Mai 14:00 ~ ベーシックハタヨガ 15:10 ★★ Kumi 19:20 ~ セラピー 20:30 ★ Mai	18 10:00 ~ ビギナー 11:10 ★ Kyoko 13:15 ~ ヨガニドラ 無料 13:45 Yasumi 14:00 ~ 昼ヨガ 15:10 ☆ Yasumi 19:20 ~ ベーシックハタヨガ 20:30 ★★ Mai	19 10:00 ~ セラピー 11:10 ★ Chettana 14:00 ~ ビギナー 15:10 ★ Yasumi 17:00 ~ ベーシックハタヨガ 18:10 ★★ Yasumi	20 8:00 ~ 朝ヨガ 9:00 ☆ Yasumi 10:00 ~ ZEN YOGA WS ¥3,700 12:00 Ryoichi Komatsu 17:00 ~ セラピー 18:10 ★ Mai
	21 10:00 ~ ベーシックハタヨガ 11:10 ★★ Kumi 14:00 ~ セラピー 15:10 ★ Kumi 19:20 ~ ビギナー 20:30 ★ Mai	22 10:00 ~ セラピー 11:10 ★ Mai 14:00 ~ ビギナー 15:10 ★ Mai 18:30 ~ 夜ヨガ 19:30 ☆ Yasumi	23 10:00 ~ ビギナー 11:10 ★ Yasumi 11:30 ~ ヨガニドラ 無料 12:00 Yasumi 14:00 ~ セラピー 15:10 ★ Kumi 18:20 ~ ベーシックハタヨガ 19:30 ★★ Haru	24 10:00 ~ セラピー 11:10 ★ Kyoko 14:00 ~ ベーシックハタヨガ 15:10 ★★ Kumi 19:20 ~ セラピー 20:30 ★ Kumi	25 10:00 ~ ビギナー 11:10 ★ Kyoko 14:00 ~ 昼ヨガ 15:10 ☆ Yasumi 19:20 ~ ベーシックハタヨガ 20:30 ★★ Yasumi	26 10:00 ~ セラピー 11:10 ★ Chettana 14:00 ~ ビギナー 15:10 ★ Yasumi 16:15 ~ ヨガニドラ 無料 16:45 Yasumi 17:00 ~ ベーシックハタヨガ 18:10 ★★ Yasumi	27 9:30 ~ 気功 ¥7,000 16:30 気功会「中健次郎先生」からの直接指導 Kenjiro Naka 昼食、夜交流会はHavan Diningで別途料金
28 10:00 ~ ベーシックハタヨガ 11:10 ★★ Kumi 14:00 ~ セラピー 15:10 ★ Kumi 19:20 ~ ビギナー 20:30 ★ Yasumi	29 10:00 ~ セラピー 11:10 ★ Kyoko 14:00 ~ ビギナー 15:10 ★ Aya 18:30 ~ 夜ヨガ 19:30 ☆ Yasumi	30 10:00 ~ ビギナー 11:10 ★ Aya 14:00 ~ セラピー 15:10 ★ Kumi 18:20 ~ ベーシックハタヨガ 19:30 ★★ Haru	Nagaoka YOGA 毎週月曜日開催 13:45 ~ 15:00 18:45 ~ 20:00 7 Guruji 14 休み 21 休み 28 休み		Shibata YOGA 毎週火曜日開催 10:30 ~ 12:00 8 Mai 15 休み 22 休み 29 休み		気功会 お問い合わせ 090.8593.8875

※ レッスン内容・担当インストラクターは予告なく変更になる場合がございますので、ご了承願います。