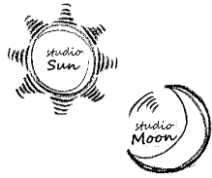


2018年
2月



YOGA SPAクラススケジュール



025.201.7092

受付 9:30~19:00

SunスタジオとMoonスタジオはその日にお知らせいたします。

月 火 水 木 金 土 日
 ※ 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。 ★の数は運動量を表しています

| シニア割 65歳以上の皆さま | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | |
|--|---------------------------------------|--|---|---|-------------------------------------|--|---|-------------------------------------|-----------------------------------|
| YOGA SPAクラスをメンバーにならなくても ¥1,000にて受講できます ※特別クラス等を除く ※年齢確認できるものをご持参ください。 | | 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ | 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ | 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★ | 11:30 ~ 12:30 メディテーション Sujata ★ | 11:30 ~ 12:40 ダンスメディテーション Sujata ★★ | 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Kumiko ★★ | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ |
| | | 18:30 ~ 19:10 マントラチャンティング Noriko | 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ chiako ★★ | 14:00 ~ 17:00 ボイスワークショップ 別紙 | 14:00 ~ 17:00 ボイスワークショップ 別紙 | | | | |
| | | 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ | 19:40 ~ 20:40 サウンドメディテーション Sujata | 休講 | | 17:00 ~ 18:10 セラピー Mai ★ | | | |
| | | | | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ | 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ | 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ | 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ | 8:00 ~ 9:00 ダイナミックメディテーション Sujata ★★ | | | |
| 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★ | 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Maiko ★★ | 11:30 ~ 13:00 ラージャヨガ Mai ★★ | 11:30 ~ 12:30 メディテーション Sujata ★ | 11:30 ~ 12:40 ダンスメディテーション Sujata ★★ | 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Kumiko ★★ | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ | | | |
| 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomo ★ | 14:00 ~ 15:10 ビギナー Maiko ★ | 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★★ | 18:20 ~ 19:10 インドクッキング コックさん 会場1F | 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ chiako ★★ | 14:00 ~ 16:00 女子部 Noriko 別紙 | | | | |
| 19:50 ~ 21:00 コンシャスダンス Sujata ★★ | 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ | 19:20 ~ 20:30 ハタヨガ Mai ★★ | 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ | 19:40 ~ 20:40 サウンドメディテーション Sujata | 17:00 ~ 18:00 夜瞑想 Sujata ★ | 17:00 ~ 18:10 セラピー Kumi ★ | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | |
| 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ | 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ | 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ | 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ | 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★ | | | |
| 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★ | 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Maiko ★★ | 11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★ | 11:30 ~ 12:30 メディテーション Sujata ★ | 11:30 ~ 12:40 ダンスメディテーション Sujata ★★ | 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Kumiko ★★ | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Naoko ★ | | | |
| 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomo ★ | 14:00 ~ 15:10 ビギナー Maiko ★ | 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★★ | 18:30 ~ 19:10 マントラチャンティング Noriko | 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ chiako ★★ | 14:00 ~ 16:00 女子部 Mai 別紙 | | | | |
| 19:50 ~ 21:00 コンシャスダンス Sujata ★★ | 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ | 19:20 ~ 20:30 ハタヨガ Guruji ★★ | 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ | 19:40 ~ 20:40 新月メディテーション Sujata ★ | 17:00 ~ 18:00 夜ヨガ瞑想 Mai ★ | 17:00 ~ 18:10 セラピー Mai ★ | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | | |
| 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ | 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ | 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ | 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ | 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★ | | | |
| 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★ | 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Maiko ★★ | 11:30 ~ 13:00 ラージャヨガ Mai ★★ | 11:30 ~ 12:30 メディテーション Sujata ★ | 11:30 ~ 12:30 親子ヨガ chetan ★ | 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Kumiko ★★ | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ | | | |
| 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomo ★ | 14:00 ~ 15:10 ビギナー Maiko ★ | 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★★ | 18:20 ~ 19:10 インドクッキング コックさん 会場1F | 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ chiako ★★ | 14:00 ~ 16:00 女子部 シネマ 別紙 | | | | |
| 19:50 ~ 21:00 コンシャスダンス Sujata ★★ | 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ | 19:20 ~ 20:30 ハタヨガ Mai ★★ | 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ | 19:40 ~ 20:40 サウンドメディテーション Sujata | 17:00 ~ 18:00 夜ヨガ瞑想 Mai ★ | 17:00 ~ 18:10 セラピー Mai ★ | | | |
| 26 | 27 | 28 | | | | | | | |
| 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ | 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo ★ | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ | | | | | | | |
| 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★ | 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Maiko ★★ | 11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★ | | | | | | | |
| 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomo ★ | 14:00 ~ 15:10 ビギナー Maiko ★ | 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★★ | | | | | | | |
| 19:50 ~ 21:00 コンシャスダンス Sujata ★★ | 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ | 19:20 ~ 20:30 ハタヨガ Guruji ★★ | | | | | | | |