

2018年
3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スタジオは当日お知らせ致します。

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		親子割		1	2	3	4
65歳以上の皆さま		親子ヨガ		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 ★★★
YOGA SPAクラスの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		親子ヨガクラスのみ YOGA SPAクラスのメンバーにならなくても ¥1,000で受講できます		11:30~12:30 サウンドメディテーション 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 ★
※年齢確認できるものをご持参ください。		※お子様と一緒に受講できません。		18:20~19:10 マントラチャンティング Noriko	18:50 ~ 20:00 ダンスメディテーション Sujata ★★	14:00 ~ 17:00 女子部 Mai 別紙	11:30~13:00 グループレイキヒーリング体験会 Sujata 特別料金(別紙)
				19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	20:00 ~ 21:00 満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 ★
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 朝ヨガ瞑想 Mai ★	
14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★	14:00 ~ 15:10 ビギナー Maiko ★	11:30~13:00 ラージャヨガ Guruji ★★	11:30~12:30 サウンドメディテーション 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 ★	18:20~19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★	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	18:50 ~ 20:00 ダンスメディテーション Sujata ★★	14:00 ~ 16:00 女子部 Sujata 別紙		
19:50~21:00 コンシャスダンス Sujata ★★	19:45~20:30 リラクソヨガ Mai ★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	20:00 ~ 21:00 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 ★	
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 ★	14:00 ~ 15:10 ビギナー Maiko ★	11:30~13:00 ラージャヨガ Guruji ★★	11:30~12:30 サウンドメディテーション 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 ★	18:20~19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★★	18:20~19:10 マントラチャンティング Noriko	18:50 ~ 20:00 ダンスメディテーション Sujata ★★	14:00 ~ 17:00 女子部 Aki 別紙		
19:50~21:00 コンシャスダンス Sujata ★★	19:45~20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	20:00 ~ 21:00 サウンドメディテーション Sujata ★	17:00 ~ 18:00 新月メディテーション 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 ★	14:00 ~ 15:10 ビギナー Maiko ★	11:30~13:00 ラージャヨガ Mai ★★	11:30~12:30 サウンドメディテーション 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 ★	18:20~19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★	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	18:50 ~ 20:00 ダンスメディテーション Sujata ★★	14:00 ~ 16:00 女子部 Junko 別紙		
19:50~21:00 コンシャスダンス Sujata ★★	19:45~20:30 リラクソヨガ Mai ★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Mai ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	20:00 ~ 21:00 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	29	30	31		
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 ★	14:00~17:00 6周年イベント 別紙		
14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★	14:00 ~ 15:10 ビギナー Maiko ★	11:30~13:00 ラージャヨガ Guruji ★★	11:30~12:30 サウンドメディテーション Sujata ★	11:30~12:30 親子ヨガ chetan ★			
18:30~19:30 ビギナー Tomo ★	18:20~19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★★	18:20~19:10 マントラチャンティング Noriko	18:50 ~ 20:00 ダンスメディテーション Sujata ★★	18:00~21:00 6周年パーティー 別紙		
19:50~21:00 コンシャスダンス Sujata ★★	19:45~20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	20:00 ~ 21:00 サウンドメディテーション Sujata ★			