2018年
4月

YOGA SPAクラススケジュール

YOGA SPA

025.201.7092
受付 9:30～19:00

※ 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

月	火	水	木	金	土	日
シニア割 **65歳以上の皆さま** 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。	**親子割** **親子ヨガ** 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 ※6カ月～2歳までのお子様と一緒で受講できます。					1 6:00～9:00 6周年イベント 別紙
2 10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ～ 15:10 セラピー Kumi ★ 18:30-19:30 ビギナー Tomo ★ 19:50～21:00 コンシャスダンス Sujata ★★	3 10:00 ～ 11:10 セラピー Mai ★ 14:00 ～ 15:10 ビギナー Maiko ★ 18:20～19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 19:45～20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★★	4 10:00 ～ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30～13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 14:00 ～ 15:10 セラピー Aya ★★ 19:30 ～ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★	5 10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30～12:30 サウンドメディテーション Sujata ★ 18:30～19:10 マントラチャンティング Noriko 19:20 ～ 20:30 ビギナー Mai ★	6 10:00 ～ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30～12:30 親子ヨガ chetna ★ 18:45 ～ 19:45 ダンスメディテーション Sujata ★★ 20:00 ～ 21:00 サウンドメディテーション Sujata ★★	7 10:00 ～ 11:10 セラピー Kumiko ★ 11:30～12:30 ハタフロー Kumiko ★★ 17:00 ～ 18:00 夜ヨガ瞑想 Mai ★	8 8:00 ～ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★ 10:00 ～ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ～ 18:10 セラピー Mai ★
9 10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ～ 15:10 セラピー Kumi ★ 18:30-19:30 ビギナー Tomo ★ 19:50～21:00 リラックスヨガ Mai ★	10 10:00 ～ 11:10 セラピー Mai ★ 14:00 ～ 15:10 ビギナー Maiko ★ 18:20～19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 19:45～20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★★	11 10:00 ～ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30～13:00 ラージャヨガ Mai ★★ 14:00 ～ 15:10 セラピー Aya ★★ 19:30 ～ 21:00 ハタヨガ Mai ★★★	12 10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30～12:30 サウンドメディテーション Mai ★ 18:20～19:10 インドクッキング コックさん 会場1F 19:20 ～ 20:30 ビギナー Mai ★	13 10:00 ～ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30～12:30 親子ヨガ chetna ★ 18:30～20:30 YOGA SPAシネマ ディナー付き	14 10:00 ～ 11:10 セラピー Mika ★ 11:30～12:30 ハタフロー Naoko ★★ 休講	15 8:00 ～ 9:00 朝ヨガ瞑想 Aya ★ 10:00 ～ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ～ 18:10 セラピー Tomo ★
16 10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ～ 15:10 セラピー Kumi ★ 18:30-19:30 ビギナー Tomo ★ 19:50～21:00 リラックスヨガ Tomo ★	17 10:00 ～ 11:10 セラピー Mai ★ 14:00 ～ 15:10 ビギナー Maiko ★ 18:20～19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 19:45～20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★★	18 10:00 ～ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30～13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 14:00 ～ 15:10 セラピー Aya ★★ 19:30 ～ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★	19 10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 休講 18:30～19:10 マントラチャンティング Noriko 19:20 ～ 20:30 ビギナー Kumi ★	20 10:00 ～ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30～12:30 親子ヨガ chetna ★ 19:30～20:30 歌ヨガ Mami	21 10:00 ～ 11:10 セラピー Kumiko ★ 11:30～12:30 ハタフロー Kumiko ★★ 17:00 ～ 18:00 ストレッチヨガ Kumi ★	22 8:00 ～ 9:00 朝ヨガ瞑想 Kumiko ★ 10:00 ～ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ～ 18:10 セラピー Mika ★
23 10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ～ 15:10 セラピー Kumi ★ 18:30-19:30 ビギナー Tomo ★ 19:50～21:00 リラックスヨガ Mai ★	24 10:00 ～ 11:10 セラピー Mai ★ 14:00 ～ 15:10 ビギナー Maiko ★ 18:20～19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 19:45～20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★★	25 10:00 ～ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30～13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 14:00 ～ 15:10 セラピー Aya ★★ 19:30 ～ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★	26 10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30～12:30 サウンドメディテーション Mai ★ 18:20～19:10 インドクッキング コックさん 会場1F 19:20 ～ 20:30 ビギナー Mai ★	27 10:00 ～ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30～12:30 親子ヨガ chetna ★ 休講	28 10:00 ～ 11:10 セラピー Kumiko ★ 11:30～12:30 ハタフロー Kumiko ★★ 17:00 ～ 18:00 ストレッチヨガ Tomo ★	29 休講 10:00 ～ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ～ 18:10 セラピー Tomo ★
30 10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ～ 15:10 セラピー Kumi ★ 18:30-19:30 ビギナー Tomo ★ 19:50～21:00 リラックスヨガ Tomo ★			**お知らせ** **Newクラス** **歌ヨガ** 歌手だったスタッフMamiの指導で、「声を自由にする」方法を学びみんなで、1曲歌えるようになろう！6月末までの限定クラス！	**指導者養成コース始まります！** **4/27～5/6まで第2回「ヨガ養成コース」の為Sunスタジオではなく、Moonスタジオ使用となります。この期間のクラスご参加希望の方はご予約下さい。ご協力お願いいたします。**		今月女子部お休み