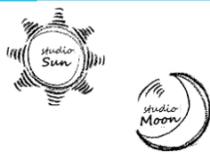


2018年
7月



YOGA SPAクラススケジュール



025.201.7092
電話受付 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。

※ 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 |
|---|---|--|---|---|---|---|
| <p>シニア割</p> <p>65歳以上の皆さま</p> <p>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</p> <p>※年齢確認できるものをご持参ください。</p>  | <p>親子割</p> <p>親子ヨガ</p> <p>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</p> <p>※6カ月~2歳までのお子様と一緒に受講できます。</p>  | | | | | <p>1</p> <p>8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Mika ★</p> |
| <p>2</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★</p> <p>19:50 ~ 21:00 リラクソヨガ Mika ★</p> | <p>3</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo ★</p> <p>14:00 ~ 15:10 ビギナー Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★</p> <p>19:45 ~ 20:45 アーユルヴェーダハランスヨガ Tomoe ★</p> | <p>4</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★</p> <p>11:30 ~ 12:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★</p> <p>19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Tomoe ★★</p> | <p>5</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★</p> <p>11:30 ~ 12:30 サウンドヨーガニドラ Tomo ★</p> <p>休講</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Tomoe ★</p> | <p>6</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★</p> | <p>7</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★</p> <p>11:30 ~ 12:30 ハタフロー Kumiko ★★</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダハランスヨガ Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★</p> | <p>8</p> <p>8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Mika ★</p> |
| <p>9</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★</p> <p>19:50 ~ 21:00 リラクソヨガ Mika ★</p> | <p>10</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo ★</p> <p>14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★</p> <p>19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★</p> | <p>11</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★</p> <p>11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★</p> <p>19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★</p> | <p>12</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★</p> <p>11:30 ~ 12:30 サウンドメディテーション Mai ★</p> <p>18:20 ~ 19:10 キールタンパジャン Mai ★</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★</p> | <p>13</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★</p> <p>11:30 ~ 12:30 親子ヨガ chetan ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★</p> <p>19:45~20:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai</p> | <p>14</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★</p> <p>11:30 ~ 12:30 ハタフロー Kumiko ★★</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダハランスヨガ Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★</p> | <p>15</p> <p>休講</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Mika ★</p> |
| <p>16</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★</p> <p>19:50 ~ 21:00 リラクソヨガ Mika ★</p> | <p>17</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo ★</p> <p>14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★</p> <p>19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★</p> | <p>18</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★</p> <p>11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★</p> <p>19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★</p> | <p>19</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★</p> <p>11:30 ~ 12:30 サウンドメディテーション Mai ★</p> <p>18:20 ~ 19:10 キールタンパジャン Mai ★</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★</p> | <p>20</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★</p> <p>19:45~21:30 ヨガスパシネマ Mai 軽食付き</p> | <p>21</p> <p>8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダハランスヨガ Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★</p> | <p>22</p> <p>8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Mika ★</p> |
| <p>23</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★</p> <p>19:50 ~ 21:00 リラクソヨガ Mika ★</p> | <p>24</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo ★</p> <p>14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★</p> <p>19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★</p> | <p>25</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★</p> <p>11:30 ~ 13:00 ラージャヨガ Mai ★★</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★</p> <p>19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Mai ★★</p> | <p>26</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★</p> <p>11:30 ~ 12:30 サウンドメディテーション Mai ★</p> <p>18:20 ~ 19:10 キールタンパジャン Mai ★</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★</p> | <p>27</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★</p> <p>11:30 ~ 12:30 親子ヨガ chetan ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★</p> <p>19:45~20:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai</p> | <p>28</p> <p>8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダハランスヨガ Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★</p> | <p>29</p> <p>8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Mika ★</p> |
| <p>30</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★</p> <p>19:50 ~ 21:00 リラクソヨガ Mika ★</p> | <p>31</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo ★</p> <p>14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★</p> <p>19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★</p> | | | | | |