

2018年
6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。

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					
65歳以上の皆さま	親子ヨガ				1	2
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				10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★	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 Mai ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★
※年齢確認できるものをご持参ください。	※6カ月~2歳までのお子様と一緒に受講できます。				18:30 ~ 19:30 ビギナー Mai ★	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Swamiji ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10 セラピー Mai ★
4	5	6	7	8	9	10
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 リラクソヨガ Mika ★	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★ 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 ★★★	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 ★★★	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 18:20 ~ 19:10 マントラチャンティング Noriko 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30 ~ 12:30 親子ヨガ chetan ★ 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Kumiko ★★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Swamiji ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai ★ 17:00 ~ 18:10 セラピー Mai ★
11	12	13	14	15	16	17
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 リラクソヨガ Mika ★	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★ 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 ★★★	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 ★★★	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 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 Tomoe ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo ★ 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Tomoe ★★ 17:00 ~ 18:00 ストレッチヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★
18	19	20	21	22	23	24
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 リラクソヨガ Mika ★	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Tomoe ★ 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 ★★★	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 ★★★	国際ヨガの日	休講 11:30 ~ 12:30 親子ヨガ chetan ★ 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Kumiko ★★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10 セラピー Mika ★
25	26	27	28	29	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 リラクソヨガ Mika ★	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Tomo ★ 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 休講	10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 ハタヨガ Tomoe ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Tomoe ★★	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 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 Tomoe ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★	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 Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	