2018年
8月

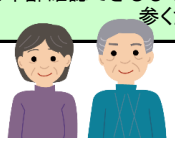
YOGA SPAクラススケジュール

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
シニア割 **65歳以上の皆さま** 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 ※年齢確認できるものをご持参ください。 		**1** 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 ～ 20:30 ハタヨガ Mai ★★★	**2** 10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30～12:30 チャクラヨーガニドラ Tomoe ★ 18:20～19:10 キールタン 自主練 19:20 ～ 20:30 ビギナー Tomoe ★	**3** 10:00 ～ 11:10 ビギナー Kumi ★ 18:30 ～ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★ 19:30～20:30 チャクラヨーガニドラ Tomoe ★	**4** 8:00 ～ 9:00 朝ヨガ Tomo ★ 10:00 ～ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ～ 18:00 ｱｰﾕﾙｳﾞｪｰﾀﾞﾊﾞﾗﾝｽﾖｶﾞ Tomoe ★ 18:30 ～ 19:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	**5** 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 ★
6 10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ～ 15:10 セラピー Tomoe ★ 18:30 ～ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:50 ～ 21:00 リラックスヨガ Mika ★	**7** 10:00 ～ 11:10 セラピー Tomo ★ 14:00 ～ 15:10 ビギナー Tomoko ★ 18:30 ～ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 19:45 ～ 20:30 チャクラバランスヨガ Tomoe ★★★	**8** 10:00 ～ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ～ 12:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 14:00 ～ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ～ 20:30 ハタヨガ Tomoe ★★★	**9** 10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30～12:30 チャクラヨーガニドラ Tomoe ★ 18:20～19:10 キールタン 自主練 19:20 ～ 20:30 ビギナー Tomoe ★	**10** 10:00 ～ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30 ～ 12:30 ストレッチヨガ Mai ★ 18:30 ～ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★ 19:45-20:30 料理教室＆ディナー シェフ＆Mai	**11** 8:00 ～ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ～ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ～ 18:00 ｱｰﾕﾙｳﾞｪｰﾀﾞﾊﾞﾗﾝｽﾖｶﾞ Tomoe ★ 18:30 ～ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★	**12** 8:00 ～ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★ 10:00 ～ 11:10 ビギナー Mai ★ 17:00 ～ 18:10 セラピー Mika ★
13 10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ～ 15:10 セラピー Tomoe ★ 18:30 ～ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:50 ～ 21:00 リラックスヨガ Mika ★	**14** 10:00 ～ 11:10 セラピー Tomo ★ 14:00 ～ 15:10 ビギナー Mai ★ 18:30 ～ 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 ★★★	**15** 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 Tomo ★ 19:30 ～ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★	**16** 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 キールタン Mai 19:20 ～ 20:30 ビギナー Mai ★	**17** 10:00 ～ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30 ～ 12:30 ストレッチヨガ Mai ★ 18:30 ～ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★ 19:45-21:30 ヨガスパシネマ Mai 軽食付き	**18** 8:00 ～ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ～ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ～ 18:00 ｱｰﾕﾙｳﾞｪｰﾀﾞﾊﾞﾗﾝｽﾖｶﾞ Mai ★ 18:30 ～ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★	**19** 8:00 ～ 9:00 朝ヨガ Mai ★ 10:00 ～ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ～ 18:10 セラピー Mika ★
20 10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ～ 15:10 セラピー Tomoe ★ 18:30 ～ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:50 ～ 21:00 リラックスヨガ Mika ★	**21** 10:00 ～ 11:10 セラピー Tomo ★ 14:00 ～ 15:10 ビギナー Mai ★ 18:30 ～ 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 ★★★	**22** 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 ★★★	**23** 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 キールタン Mai 19:20 ～ 20:30 ビギナー Mai ★	**24** 10:00 ～ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30 ～ 12:30 ストレッチヨガ Mai ★ 18:30 ～ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★ 19:45-20:30 料理教室＆ディナー シェフ＆Mai	**25** 8:00 ～ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ～ 11:10 セラピー Tomoe ★ 17:00 ～ 18:00 ｱｰﾕﾙｳﾞｪｰﾀﾞﾊﾞﾗﾝｽﾖｶﾞ Tomoe ★ 18:30 ～ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★	**26** 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 ★
27 10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ～ 15:10 セラピー Tomoe ★ 18:30 ～ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:50 ～ 21:00 リラックスヨガ Mika ★	**28** 10:00 ～ 11:10 セラピー Tomo ★ 14:00 ～ 15:10 ビギナー Mai ★ 18:30 ～ 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 ★★★	**29** 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 Mai ★★★	**30** 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 キールタン Mai 19:20 ～ 20:30 ビギナー Mai ★	**31** 10:00 ～ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30 ～ 12:30 ストレッチヨガ Mai ★ 18:30 ～ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★ 19:45-21:30 ヨガスパシネマ Mai 軽食付き		