

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。

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		1	2	3	4	5
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。		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 ★	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomo ★	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★
		11:30 ~ 13:00 ラージャヨガ Mai ★★	11:30 ~ 12:30 チャクラヨーガニドラ Tomoe ★		10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★
		14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★	18:20 ~ 19:10 キールタン 自主練	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★
		19:30 ~ 20:30 ハタヨガ Mai ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Tomoe ★	19:30 ~ 20:30 チャクラヨーガニドラ Tomoe ★	18:30 ~ 19:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	
6	7	8	9	10	11	12
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo ★	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 ★	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★
14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★	14:00 ~ 15:10 ビギナー Tomoko ★	11:30 ~ 12:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★	11:30 ~ 12:30 チャクラヨーガニドラ Tomoe ★	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Mai ★	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai ★
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★	18:30 ~ 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 キールタン 自主練	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★	17:00 ~ 18:10 セラピー Mika ★
19:50 ~ 21:00 リラックスヨガ Mika ★	19:45 ~ 20:30 チャクラバランスヨガ Tomoe ★★	19:30 ~ 20:30 ハタヨガ Tomoe ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Tomoe ★	19:45 ~ 20:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★	
13	14	15	16	17	18	19
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo ★	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 ★	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Mai ★
14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★	14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★	11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★	11:30 ~ 12:30 サウンドメディテーション Mai ★	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Mai ★	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★	14:00 ~ 15:10 セラピー Tomo ★	18:20 ~ 19:10 キールタン Mai	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Mai ★	17:00 ~ 18:10 セラピー Mika ★
19:50 ~ 21:00 リラックスヨガ Mika ★	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 ★	19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ Mai 軽食付き	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★	
20	21	22	23	24	25	26
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo ★	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 ★	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★
14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★	14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★	11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★	11:30 ~ 12:30 サウンドメディテーション Mai ★	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Mai ★	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★	18:30 ~ 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 キールタン Mai	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★	17:00 ~ 18:10 セラピー Mika ★
19:50 ~ 21:00 リラックスヨガ Mika ★	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 ★	19:45 ~ 20:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★	
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 Tomo ★	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 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★	14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★	11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★	11:30 ~ 12:30 サウンドメディテーション Mai ★	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Mai ★		
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★	18:30 ~ 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 キールタン Mai	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★		
19:50 ~ 21:00 リラックスヨガ Mika ★	19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Mai ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ Mai 軽食付き		