

2018年
9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	お知らせ					1	2
<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>9/21(金)~9/30(日)まで 「ヨガ指導者養成コース」開催の為、 クラスはMoonスタジオで行います。 定員がありますので、 この期間中クラスに参加される際は ①フリーパス・ドロップインメンバー様も ご予約の上お越しください。 ②女性の方もロッカーはムーンスタジオ 入口のロッカーをご利用ください。 ご協力のほどよろしくお願いたします。</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 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★</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 Tomoe ★</p>
<p>3</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>19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★</p>	<p>4</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>5</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>6</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 Mai</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★</p>	<p>7</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★</p> <p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Mai ★★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★</p> <p>19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ Mai 軽食付き</p>	<p>8</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 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★</p>	<p>9</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 Tomoe ★</p>	
<p>10</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 Tomo ★</p> <p>19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★</p>	<p>11</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>12</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>13</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 Mai</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★</p>	<p>14</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★</p> <p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Mai ★★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★</p> <p>19:45 ~ 20:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai</p>	<p>15</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 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★</p>	<p>16</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 Tomoe ★</p>	
<p>17</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>19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★</p>	<p>18</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>19</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>20</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 Mai</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★</p>	<p>21</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★</p> <p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoe ★★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★</p> <p>休講</p>	<p>22</p> <p>8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★★</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★</p>	<p>23</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 Tomoe ★</p>	
<p>24</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>19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★</p>	<p>25</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo ★</p> <p>14:00 ~ 15:10 ビギナー Tomo ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★</p> <p>19:45 ~ 20:30 チャクラバランスヨガ Tomoe ★★</p>	<p>26</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 Tomo ★★</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★</p> <p>19:30 ~ 20:30 ハタヨガ Tomoe ★★</p>	<p>27</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>18:20 ~ 19:10 キールタン 自主練</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Tomoe ★</p>	<p>28</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★</p> <p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoe ★★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★</p> <p>19:45 ~ 20:30 チャクラヨーガニドラ Tomoe</p>	<p>29</p> <p>8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomo ★★</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★</p>	<p>30</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 Tomoe ★</p>	