

2018年
10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

1	2	3	4	5	6	7		
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 Tomoe ★	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 サウンドヨーガニドラ Tomo	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Kumi ★★	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 ~ 19:00 スタジオ開放・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 ★		
19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	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 Tomoe ★	19:45 ~ 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 Tomoko ★			
8	9	10	11	12	13	14		
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 Tomo ★★	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 Tomo ★	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 Kumi ★★	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 Aya ★	18:20 ~ 19:10 スタジオ開放・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 ★		
19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	19:45 ~ 20:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★	19:30 ~ 20:40 ハタヨガ Tomo ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Tomoe ★	19:45 ~ 20:30 料理教室&ディナー シェフ&Tomoe	18:30 ~ 19:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★			
15	16	17	18	19	20	21 YOGASPADAY		
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 Tomo ★	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 ~ 9:30 『歩く』×『瞑想』 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 ★	10:30 ~ 12:00 『呼吸』×『ヨガ』 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 ★	14:30 ~ 15:30 『眠り』×『ヨガ』 Tomoe ☆		
19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	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 ★	16:00 ~ 17:10 『香り』×『ヨガ』 Tomo ★		
22	23	24	25	26	27	28		
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 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 Kumiko ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Tomo ★		
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 Tomoe ★		
19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	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 ★			
29	30	31	<p>10月から新イベント 『YOGA SPA DAY』が始まります。 21日のヨガクラスはご予約制です。 (メンバー様もご予約が必要です。) 専用予約フォーム・店頭・電話にて ご予約承ります♪ ご参加お待ちしております。</p>				<p>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。</p>	
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 ★						
14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★	14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★	11:30 ~ 13:00 ラージャヨガ 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 ★						
19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Mai ★★						

