

2018年  
11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

毎月21日は『YOGA SPA DAY』		1	2	3	4	
<p>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。)</p> <p>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>※持ち物が必要なクラスがございます。 ご確認をお願いいたします。</p>		<p><b>YOGASPADAY</b> ご予約・料金など ↓詳細はこちらから↓</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>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>8:00 ~ 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>5</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>6</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>7</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★</p> <p>11:30 ~ 12:30 ラージャヨガ Mai ★★</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★</p> <p>19:30 ~ 20:40 ハタヨガ Mai ★★</p>	<p>8</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>9</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&amp;ディナー シェフ&amp;Mai</p>	<p>10</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>11</p> <p>8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai ★</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★</p>
<p>12</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>13</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★</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>14</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>15</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>16</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 Yurika ★★</p> <p>19:45~21:30 ヨガスパシネマ Mai 軽食付き</p>	<p>17</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 Yurika ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★</p>	<p>18</p> <p>8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomo ★</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Yurika ★</p>
<p>19</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 Tomo ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Yurika ★</p> <p>19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★</p>	<p>20</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★</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>21 YOGASPADAY</p> <p>10:00 ~ 11:10 やってみよう! '鼻うがい' Maiko ☆</p> <p>11:30 ~ 12:40 免疫力UPヨガ Guruji ★</p> <p>14:00 ~ 15:10 静寂へ導くヨガと瞑想 Aya ★</p> <p>19:00 ~ 20:40 代謝UPヨガ Guruji ★★</p>	<p>22</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>23</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&amp;ディナー シェフ&amp;Mai</p>	<p>24</p> <p>8:00 ~ 9:00 朝ヨガ 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>25</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>26</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>27</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★</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>28</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>29</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>30</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★</p> <p>11:30~12:30 ストレッチヨガ Tomo ★★</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>シニア割</p> <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>	