2018年 12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

※ 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『Y(OGA SPA DAY』				1	2
7373217416181					8:00 ~ 9:00	8:00 ~ 9:00
		YOGASPADAY	シニア割		リー・	朝ヨガ
01ロのコギャニュ	(十一字 4) 4) (1)	ご予約・料金など	65歳以上の皆さま		Tomoe ★	Tomoe ★
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。)		↓詳細はこちらから↓			10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10
専用予約フォーム・店頭・電話にて			YOGA SPAクラスのメン		セラピー	ビギナー
ご予約剤	ります♪	同じなる色は気間	バーにならなくても ¥1.000にて受講できま		Tomo ★	Kumiko 🛨
ご参加お待ち	しております。	当666800	す※特別クラス等を除く		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:10
※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。					アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛	セラピー
こ確認をお願	いいたします。		※年齢確認できるものをご持		Tomoe ★	Tomoe ★
			参ください。		18:30 ~ 19:30	
					アロマキャンドルヨガ	
					Tomo ★	
3	4	5	6	7	8	9
10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	8:00 ~ 9:00	8:00 ~ 9:00
ベーシックハタヨガ	セラピー	ビギナー	ベーシックハタヨガ	ビギナー	朝ヨガ瞑想	朝ヨガ
Kumiko ★★	Tomoko ★	Maiko ★	Aya ★★	Kumi ★	Mai ★★	Tomoe ★
14:00 ~ 15:10	14:00 ~ 15:10	11:30 ~ 13:00	11:30~12:30	11:30~12:30	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10
セラピー	ビギナー	グルジヨガ	サウンドメデイテーション	ストレッチヨガ	セラピー	ビギナー
Tomoe ★	Mai ★	Guruji ★★	Mai	Mai ★★	Kumiko ★	Kumiko ★
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	14:00 ~ 15:10	18:20~19:10	18:30 ~ 19:30	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:10
ビギナー Tomoe ★	ベーシックハタヨガ Tomo ★★	セラピー Ava ★	キールタン Mai	ベーシックハタヨガ Tomoe ★★	アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛ Tomoe ★	セラピー Tomoo →
19:45 ~ 20:45	19:45 ~ 20:30	Aya ★ 19:30 ~ 21:00	Mai 19:20 ∼ 20:30	19:45~21:30	18:30 ∼ 19:30	Tomoe ★
79:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ	19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ	19:20 ~ 20:30 ビギナー	19:45~21:30 ヨガスパシネマ	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想	
Tomo ★	$Mai \bigstar \star \star$	Guruji ★★★	Mai ★	ヨカスパラネマ Mai ディナー付き		
10	11	12	13	14	15	16
10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	8:00 ~ 9:00	8:00 ~ 9:00
ベーシックハタヨガ	セラピー	ビギナー	ベーシックハタヨガ	ビギナー	朝ヨガ瞑想	朝ヨガ
Kumi ★★	Tomoko ★	Maiko ★	Aya ★★	Kumi ★	Mai ★★	Tomoe ★
14:00 ~ 15:10	14:00 ~ 15:10	11:30 ~ 13:00	11:30~12:30	11:30~12:30	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10
セラピー	ビギナー	グルジヨガ	サウンドメデイテーション	ストレッチヨガ	セラピー	ビギナー
Tomoe ★	I Mai ★	Guruji ★★	Mai Mai	Mai ★★	Kumiko ★	Kumiko ★
						6
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	14:00 ~ 15:10	18:20~19:10	18:30 ~ 19:30	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:10
18:30 ~ 19:30 ビギナー	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ	14:00 ~ 15:10 セラピー	18:20~19:10 キールタン	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ	17:00 ~ 18:00 アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛	17:00 ~ 18:10 セラピー
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 アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛ Tomoe ★	17:00 ~ 18:10
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★ 19:45~20:30	17:00 ~ 18:00 アーユルウ ゙ェータ ゚ハ ゙ランスヨカ ˙ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30	17:00 ~ 18:10 セラピー
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 19:45 ~ 20:30	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 アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛ Tomoe ★	17:00 ~ 18:10 セラピー
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	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 ★★★	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー 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	17:00 ~ 18:00 アーユルウェータ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	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 ★★★	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー 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	17:00 ~ 18:00 アーユルウェータ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17	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 ★★★ 18	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10	17:00 ~ 18:00 アーユルウェータ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 23 8:00 ~ 9:00
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ	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 ★★★ 18	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 インナーヒートョガ	17:00 ~ 18:00 アーユルウェータ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 23 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17	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 ★★★ 18	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10	17:00 ~ 18:00 アーユルウェータ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 23 8:00 ~ 9:00
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 インナーヒートヨガ Kumi ★★	17:00 ~ 18:00 アーユルウェーダ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 23 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 14:00 ~ 15:10	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 ィンナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40	17:00 ~ 18:00 アーユルウェーダ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 23 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★ 10:00 ~ 11:10
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 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	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 14:00 ~ 15:10	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメデイテーション Mai 18:20~19:10	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 ィンナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30	17:00 ~ 18:00 アーユルウェーダ・ハ・ランスョカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 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	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジョガ Guruji ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメデイテーション Mai 18:20~19:10 キールタン	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 インナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 指先足先までぽかぽかヨガ	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハ・ランスヨカ・	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 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 ★	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 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 ★	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメデイテーション Mai 18:20~19:10 キールタン Mai	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★ 19:45~20:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 インナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 指先足先までぽかぽかヨガ Tomoe ★★	17:00 ~ 18:00 アーユルウェータ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルウェータ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 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 ★ 19:45 ~ 20:45	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 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	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 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	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメデイテーション Mai 18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 ィンナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 指先足先までぽかぽかヨガ Tomoe ★★ 19:45~21:30	17:00 ~ 18:00 アーユルウェーダ・ハ・ランスョカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルウェーダ・ハ・ランスョカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 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 ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 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	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジョガ Guruji ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメデイテーション Mai 18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 インナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 指先足先までぽかぽかヨガ Tomoe ★★ 19:45~21:30 ョガスパシネマ	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 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 ★ 19:45 ~ 20:45	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 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	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 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	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメデイテーション Mai 18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 ィンナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 指先足先までぽかぽかヨガ Tomoe ★★ 19:45~21:30	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 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 ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 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	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジョガ Guruji ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメデイテーション Mai 18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 インナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 指先足先までぽかぽかヨガ Tomoe ★★ 19:45~21:30 ョガスパシネマ	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 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 ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 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 ★★★ 25 10:00 ~ 11:10	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 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 ★★ 26 10:00 ~ 11:10	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメデイテーション Mai 18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 インナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 指先足先までぽかぽかヨガ Tomoe ★★ 19:45~21:30 ヨガスパシネマ Mai ディナー付き 28 10:00 ~ 11:10	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 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 ★
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 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 ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 24 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 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 ★★★ 25 10:00 ~ 11:10 セラピー	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジョガ Guruji ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 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 ★ 27 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 インナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 指先足先までぽかぽかヨガ Tomoe ★★ 19:45~21:30 ヨガスパシネマ Mai ディナー付き 28 10:00 ~ 11:10 ビギナー	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 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 ★
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 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 ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 24 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 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 ★★★ 25 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 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 ★★★ 26 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメデイテーション Mai 18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 27 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 インナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 指先足先までぽかぽかヨガ Tomoe ★★ 19:45~21:30 ヨガスパシネマ Mai ディナー付き 28 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 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 ★
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 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 ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 24 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 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 ★★★ 25 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 14:00 ~ 15:10	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 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 ★★★ 26 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメデイテーション Mai 18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 27 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 ィンナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 指先足先までぽかぽかヨガ Tomoe ★★ 19:45~21:30 ヨガスパシネマ Mai ディナー付き 28 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30~12:30	17:00 ~ 18:00 アーユルウェータ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルウェータ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 29	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 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 ★
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 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 ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 24 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 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 ★★★ 25 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジョガ Guruji ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 26 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジョガ	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 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 ★ 27 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	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 インナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 指先足先までぽかぽかヨガ Tomoe ★★ 19:45~21:30 ヨガスパシネマ Mai ディナー付き 28 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30~12:30 ストレッチョガ	17:00 ~ 18:00 アーユルウェータ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルウェータ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 29	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 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 ★
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 24 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 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 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 ★★★ 25 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 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 ★★★ 26 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★★	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 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 ★ 27 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	18:30 ~ 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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 インナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 指先足先までぽかぽかヨガ Tomoe ★★ 19:45~21:30 ヨガスパシネマ Mai ディナー付き 28 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30~12:30 ストレッチヨガ Mai ★★	17:00 ~ 18:00 アーユルウェータ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルウェータ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 29	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 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 ★
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 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 ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 24 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 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 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 ★★★ 25 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★ 18:30 ~ 19:30	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 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 ★★★ 26 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジョガ Guruji ★★★	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメデイテーション Mai 18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 27 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメデイテーション 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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 インナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 指先足先までぽかぽかヨガ Tomoe ★★ 19:45~21:30 ヨガスパシネマ Mai ディナー付き 28 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30~12:30 ストレッチョガ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハ・ランスヨガ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハ・ランスヨガ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 29 YOGASPA 忘年会	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 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 ★
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 24 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	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 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 ★★★ 25 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジョガ Guruji ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 26 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジョガ Guruji ★★★	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメデイテーション Mai 18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 27 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメデイテーション Mai 18:20~19:10 キールタン	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 インナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 指先足先までぽかぽかヨガ Tomoe ★★ 19:45~21:30 ヨガスパシネマ Mai ディナー付き 28 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30~12:30 ストレッチョガ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ	17:00 ~ 18:00 アーユルウェータ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルウェータ・ハ・ランスヨカ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 29	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 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 ★
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 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 ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 24 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 ★ 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 25 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★★★	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 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 ★★★ 26 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★★	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 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 ★ 27 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 ネールタン Mai 18:20~19:10 キールタン Mai	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★ 19:45~20:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 インナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 指先足先までぽかぽかヨガ Tomoe ★★ 19:45~21:30 ヨガスパシネマ Mai ディナー付き 28 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 ★★	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハ・ランスヨガ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハ・ランスヨガ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 29 YOGASPA 忘年会	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 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 ★
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 24 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	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 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 ★★★ 25 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジョガ Guruji ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 26 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジョガ Guruji ★★★	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメデイテーション Mai 18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 27 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメデイテーション Mai 18:20~19:10 キールタン	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 インナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 指先足先までぽかぽかヨガ Tomoe ★★ 19:45~21:30 ヨガスパシネマ Mai ディナー付き 28 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30~12:30 ストレッチョガ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハ・ランスヨガ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハ・ランスヨガ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 29 YOGASPA 忘年会	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 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 ★
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 17 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★ 24 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Tomo ★ 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45	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 ★★★ 18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 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 ★★★ 25 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★ 19 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 ★★★ 26 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジョガ Guruji ★★★	18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★ 20 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 ★ 27 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 18:20~19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30	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 21 YOGASPADAY 10:00 ~ 11:10 インナーヒートヨガ Kumi ★★ 11:30 ~ 12:40 骨盤温活ストレッチ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 指先足先までぽかぽかヨガ Tomoe ★★ 19:45~21:30 ヨガスパシネマ Mai ディナー付き 28 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30~12:30 ストレッチョガ Mai ★★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★ 19:45~20:30	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハ・ランスヨガ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 22 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ・ハ・ランスヨガ・ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★ 29 YOGASPA 忘年会	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★ 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 ★