

2019年
1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。

※ 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

	月	火	水	木	金	土	日
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。	1	お休み	YOGA SPA 新年ヨガ会 8:00 ~ 11:30 チャクラ太陽礼拝108回 インド占星術 ※要予約	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30 ~ 12:30 新春◎笑いヨガ Mai ★ 18:20 ~ 19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Tomoe ★	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 ★★ 19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ Mai デイナー付き	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★	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 ★
	12:00 ~ 12:45 インドトリップ説明会		7	8	9	10	11
	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 ★	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 Tomo ★★ 19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★	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 ★★	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 Yurika ★	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 ★★ 19:45 ~ 21:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★	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 ★
	14	15	16	17	18	19	20
	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 ★	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 Tomo ★★ 19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 ラージャヨガ Mai ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Mai ★★	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 Yurika ★	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 ★★ 19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ Mai デイナー付き	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★	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 ★
	21 YOGASPADAY	22	23	24	25	26	27
	10:00 ~ 11:10 “手放す” Kumi ★ 14:00 ~ 15:10 “緩める” Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 “満たす” Tomo ★★ 19:45 ~ 20:30 “深める”トラタック Mai	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 Tomo ★★ 19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★	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 ★★	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 Yurika ★	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 ★★ 19:45 ~ 21:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Mai ★★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ瞑想 Mai ★	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 ★
	28	29	30	31	毎月21日は『YOGA SPA DAY』		
	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 ★	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー 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 ★★	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 ★★	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 Yurika ★	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。 ※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。		YOGASPADAY ご予約・料金など ↓詳細はこちらから↓

