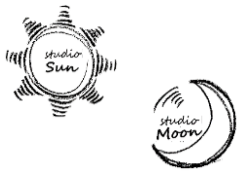


2019年
2月




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 65歳以上の皆さま YOGA SPA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	2	3
					10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★★	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★
					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 Kumiko ★
					18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Mai ★★	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Mai ★	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★
					19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ Mai デイナー付き	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★	
4	5	6	7	8	9	10	
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko ★★	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★	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 Tomo ★	11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★	11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoe ★★	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 キールタン 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 Guruji ★★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★	19:45 ~ 21:30 料理教室 & デイナー シェフ & Tomoe	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Tomoe ★		
11	12	13	14	15	16	17	
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★	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 朝ヨガ瞑想 Guruji ★★	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 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★	11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoe ★★	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 キールタン Guruji	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・ヨガニドラ Tomo ★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★	19:45 ~ 21:00 YOGA哲学 Guruji デイナー付き	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★		
18	19	20	21 YOGASPADAY	22	23	24	
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★	10:00 ~ 11:20 チャクラハタフロー 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 Tomo ★	11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★	14:00 ~ 15:10 サウンドヒーリングヨガ Tomoe & Tomo ★	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoe ★★	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 ~ 19:20 エネルギーフローヨガ Tomo ★★	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 Guruji ★★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★	19:30 ~ 20:30 カラーセラピーヨガニドラ Yurika 運動量なし	19:45 ~ 21:30 料理教室 & デイナー シェフ & Tomoe	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Tomoe ★		
25	26	27	28	毎月21日は『YOGA SPA DAY』			
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★	21日のヨガクラスはご予約制です。 (メンバーの方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 ↓ 	
14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★	14:00 ~ 15:10 ビギナー Tomo ★	11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★	11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★				
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 Guruji				
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 Guruji ★★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★				