

2019年  
3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	毎月21日は『YOGA SPA DAY』			1	2	3			
<b>65歳以上の皆さま</b> 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。	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↓			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 ★
							11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Tomoe ★
							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 ~ 20:30 チャクラヨーガニドラ Tomoe	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 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 Tomoe ★★	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 ストレッチヨガ Tomoe ★	11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ 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・バンド 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&ディナー シェフ&Tomoe	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★				
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 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 Tomo ★	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 アーユルヴェーダバランスヨガ 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 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・バンド Mai ★★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★	19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ Mai 軽食付き	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 ~ 11:10 安定感を知る 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 ラージャヨガ Mai ★★	14:00 ~ 15:10 グラウンディングメディテーション Mai ★	11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ 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 キールタン・プージャ Mai おやつ付き	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・バンド Mai ★★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Mai ★★	19:30 ~ 20:30 緩めるためのヨガ Yurika ★	19:45 ~ 21:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Mai ★				
25	26	27	28	29	30	31			
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 Mai ★★	YOGASPADAY 7周年イベント “チャクラと五感”  要予約 別紙参照			
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 サウンドメディテーション Mai ★	11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★	10:00 ~ 11:10 セラピー 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 Mai	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★	YOGASPADAY 7周年イベント “チャクラと五感”  要予約 別紙参照				
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・バンド Tomo ★★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★	19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ Mai 軽食付き					