

2019年
5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	5	
<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♪</p> <p>ご参加お待ちしております。</p> 	<p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★</p> <p>11:30 ~ 13:00 ラージャヨガ Mai ★★</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★</p> <p>19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Mai ★★</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>18:30 ~ 19:30 キールタン Swamiji</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★</p> <p>11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</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 夕食付き</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 Yurika ★</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 Tomoe ★</p>		
	<p>6</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>7</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★</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 Tomo ★★</p> <p>19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★</p>	<p>8</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>9</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>18:30 ~ 19:30 キールタン Swamiji</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★</p>	<p>10</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★</p> <p>11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★</p> <p>19:45 ~ 21:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai</p>	<p>11</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 Mai ★</p>	<p>12</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>13</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>14</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★</p> <p>14:00 ~ 15:10 ビギナー Tomo ★</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>15</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>16</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>18:30 ~ 19:30 キールタン Swamiji</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★</p>	<p>17</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★</p> <p>11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</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 夕食付き</p>	<p>18</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 Yurika ★</p>	<p>19</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>20</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>21 YOGASPADAY</p> <p>10:00 ~ 11:10 心も体もスッキリ! モチベーションUPセラピー Tomoko ★</p> <p>11:30 ~ 12:40 心と体を柔軟にする ゆるヨガ Tomo ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 強さとしなやかさ育てる ベーシックハタヨガ Tomo ★★</p> <p>19:45 ~ 20:45 バストゥリカプラーナヤマ ~イライラのデトックス~ Mai ★★</p>	<p>22</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★</p> <p>11:30 ~ 13:00 ラージャヨガ Mai ★★</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★</p> <p>19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Mai ★★</p>	<p>23</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>18:30 ~ 19:30 キールタン Swamiji</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★</p>	<p>24</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★</p> <p>11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★</p> <p>19:45 ~ 21:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai</p>	<p>25</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 Mai ★</p>	<p>26</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>27</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>28</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★</p> <p>14:00 ~ 15:10 ビギナー Tomo ★</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>29</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★</p> <p>11:30 ~ 13:00 ラージャヨガ Mai ★★</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★</p> <p>19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Mai ★★</p>	<p>30</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>18:30 ~ 19:30 キールタン Swamiji</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★</p>	<p>31</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★</p> <p>11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</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 夕食付き</p>	<p>シニア割</p> <p>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</p> <p>※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。</p> 	<p>5/4・5・6・21 背景が黄緑色の クラスは ご予約制です。</p> <p>(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♪</p>