

2019年
6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、ご了承ください。

★の数は運動量を表しています

6/7 Rose Night	シニア割					1	2
Rose Night ご予約・料金など ↓詳細はこちら↓ 	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。 					8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★	8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★
						10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★
						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 ★
						18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★	
3	4	5	6	7	8	9	
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 ★	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomo ★	11:30 ~ 13:00 ラージャヨガ Mai ★★	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 ★	18:30 ~ 19:30 キールタン Swamiji	Rose Night 別途参照 ※要予約	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 Mai ★	
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 Mai ★★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Mai ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★		18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Mai ★		
10	11	12	13	14	15	16	
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 Mai ★	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ 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 Mai ★	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 Mai ★	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★	18:30 ~ 19:30 キールタン Swamiji	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 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 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 夕食付き	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★		
17	18	19	20	21 国際ヨガの日	22	23	
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 ★★	国際ヨガの日 ご予約・料金など ↓詳細はこちら↓ 	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 ★	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ 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 ★		10:00 ~ 11:10 セラピー Mai ★	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 ★	18:30 ~ 19:30 キールタン Swamiji	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 Mai ★★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★			
24	25	26	27	28	29	30	
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 Mai ★	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 ★	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ 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 Mai ★	
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 ★	18:30 ~ 19:30 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・バンダ Mai ★★	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&Mai	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★		