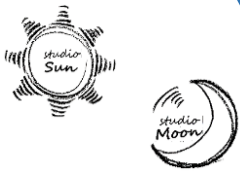


2019年
7月



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

1	2	3	4	5	6	7
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 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 ★	
8	9	10	11	12	13	14
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 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・バンダ Mai ★★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	19:45 ~ 21:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Tomoe ★	
15	16	17	18	19	20	21 YOGASPADAY
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 ~ 9:10 デトックス太陽礼拝 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 首と肩のストレス軽減 リラクゼーション 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 ★	14:00 ~ 15:10 アーユルヴェーダ保健教室 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 ★	19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ Mai 夕食付き	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★	15:30 ~ 16:40 アロマと浄化のヨガ Tomo ★
22	23	24	25	26	27	28
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 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・バンダ Mai ★★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★	19:45 ~ 21:15 ※要予約 特別クラス ヨガ哲学「知識のヨガ」 Guruji	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★	
29	30	31	毎月21日は『YOGA SPA DAY』		シニア割	
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 ★	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。)		65歳以上の皆さま	
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 ★★	専用予約フォーム ・店頭・電話にて ご予約承ります♪		YOGASPADAY ご予約・料金など ↓詳細はこちら↓	
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 ★	ご参加お待ちしております。		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。	
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 ★★			