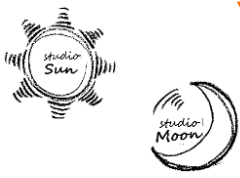


2019年  
8月



# 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』		シニア割	1	2	3	4
<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>YOGASPADAY ご予約・料金など ↓詳細はこちら↓</p>	<p>65歳以上の皆さま</p> <p>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</p> <p>※年齢確認できるものをご持参ください。</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>18:20 ~ 19:10 キールタン Mai</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 style="text-align: center;"><b>休講</b></p>	<p>8:00 ~ 9:10 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 ~ 9:10 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>
	5	6	7	8	9	10
<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>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・ヨガニドラ Tomo ★</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>13:30 ~ 14:40 セラピー Aya ★</p> <p>19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★</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>18:20 ~ 19:10 キールタン Mai</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 料理教室&amp;ディナー シェフ&amp;Mai</p>	<p>8:00 ~ 9:10 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 ~ 9:10 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>
12	13	14	15	16	17	18
<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>10:00 ~ 11:10 セラピー Mai ★</p> <p>11:30~12:30 ストレッチヨガ Tomo ★</p> <p style="text-align: center;"><b>休講</b></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>13:30 ~ 14:40 セラピー Mai ★</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 Mai ★★</p> <p>11:30~12:30 サウンドメディテーション Mai ★</p> <p>18:20 ~ 19:10 キールタン Mai</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 ~ 9:10 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 ~ 9:10 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>
19	20	21 YOGASPADAY	22	23	24	25
<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>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>10:00 ~ 11:10 アッギチャクラ準備ヨガ Maiko ★</p> <p>11:30 ~ 13:00 ヨガ瞑想 Guruji ★</p> <p>13:30 ~ 14:40 思考の断捨離ヨガ Aya ★</p> <p>19:30 ~ 21:00 脳が目覚める呼吸法とヨガ Guruji ★★</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>18:20 ~ 19:10 キールタン Mai</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 料理教室&amp;ディナー シェフ&amp;Mai</p>	<p>8:00 ~ 9:10 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 ~ 9:10 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>
26	27	28	29	30	31	
<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>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>10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★</p> <p>11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★</p> <p>13:30 ~ 14:40 セラピー Aya ★</p> <p>19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★</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>18:20 ~ 19:10 キールタン Mai</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 ~ 21:15 ※要予約 特別クラス ヨガ哲学「行いのヨガ」 Guruji</p>	<p>8:00 ~ 9:10 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>	