

2019年
9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 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★
2 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	3 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomo ★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★	4 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 13:30 ~ 14:40 セラピー Mai ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★	5 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30 ~ 12:30 サウンドヨーガニドラ Tomoe ★ 18:20 ~ 19:10 キールタン 自主練 19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★	6 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★ 19:45 ~ 21:30 料理教室&ディナー シェフ&Tomoe	7 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Tomoe ★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★	8 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★
9 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	10 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomo ★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★	11 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 13:30 ~ 14:40 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★	12 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30 ~ 12:30 サウンドメディテーション Mai ★ 18:20 ~ 19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★	13 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★ 19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ Mai 夕食付き	14 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Mai ★ 10:00 ~ 12:00 【要予約】 ハタヨガを “基本から”学べるWS Guriji 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★	15 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe ★ 10:00 ~ 12:00 【要予約】 ハタヨガを “基本から”学べるWS Guriji 17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★
16 10:00 ~ 12:00 【要予約】 ハタヨガを “基本から”学べるWS Guriji 14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	17 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomo ★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★	18 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 13:30 ~ 14:40 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★	19 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30 ~ 12:30 サウンドメディテーション Mai ★ 18:20 ~ 19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★	20 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★ 19:45 ~ 21:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai	21 YOGASPADAY 8:00 ~ 9:10 ロータスメディテーション Mai ★ 10:00 ~ 11:15 7つのチャクラを整えるヨガ Kumiko ★★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダ チャクラヨガ Tomoe & Yuka ★ 18:30 ~ 19:30 第7チャクラを開く音瞑想 Yurika ★	22 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★
23 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	24 10:00 ~ 11:10 セラピー Mai ★ 11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomo ★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★	25 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30 ~ 13:00 ラージャヨガ Mai ★★ 13:30 ~ 14:40 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Mai ★★	26 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30 ~ 12:30 サウンドメディテーション Mai ★ 18:20 ~ 19:10 キールタン Mai 19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★	27 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★ 19:45 ~ 20:30 チャクラヨーガニドラ Tomoe ★	28 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Tomoe ★ 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダハランスヨガ Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★	29 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★
30 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★			シニア割 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。	< 9/14・15・16開催 > ハタヨガを “基本から”学べる GurujiのWS ご予約・料金など ↓詳細はこちら↓  1日のみの参加も可能です!	毎月21日は『YOGA SPA DAY』 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。	YOGASPADAY ご予約・料金など ↓詳細はこちら↓ 