2019年 11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。

Sun人ダンオとMoon人ダン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。						
毎月21日は『YC	JGA SPA DAY』	シニア割		10-00 - 11-10	0.00 0.10	3
	YOGASPADAY	65歳以上の皆さま		10:00 ~ 11:10 ビギナー	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想	8:00 <b>~</b> 9:10 朝ヨガ
21日のヨガクラスは	ご予約・料金など			Kumiko ★	新コル映心 Kumiko ★	Kumiko ★
ご予約制です。  (メンバー様もご予約	↓詳細はこちら↓	YOGA SPAメンバーに		11:30~12:30	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10
が必要です。)		ならなくても¥1.000		アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛	セラピー	ビギナー
<b>+</b>		にて受講できます ※特別クラス等を除		Kumiko ★	Aya ★	Kumiko ★
専用予約フォーム・店頭・電話にて	1993	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		18:30 ~ 19:30	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:10
一ご予約承ります♪		※年齢確認できるも		ベーシックハタヨガ Tomo ★★	アーユルウェーダバランスヨカ゛ Yurika ★	セラピー Yurika ★
		のをご持参ください。		19:45~21:30	18:30 ~ 19:30	Turina A
ご参加お待ち	国 沙底 经 原农	<b>⊕ ⊕</b>		料理教室&ディナー	夜ヨガ	
しております。				シェフ	Yurika 🛨	
4	5	6	7	8	9	10
10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	8:00 ~ 9:10	8:00 ~ 9:10
ベーシックハタヨガ	セラピー	ビギナー	ベーシックハタヨガ	ビギナー	朝ヨガ瞑想	朝ヨガ
Kumi ★★	Tomoko ★	Maiko ★	Aya <b>★★</b>	Kumi ★	Kumiko ★	Kumiko ★
14:00 ~ 15:10	11:30~12:30	11:30 ~ 12:40	11:30~12:30	11:30~12:30	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10
セラピー	ストレッチヨガ	ラージャヨガ	サウンドヨーガニドラ	アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛	セラピー	ビギナー
Tomo ★	Tomo ★	Maiko ★★	Yurika ★	Kumi ★	Kumiko ★	Maiko ★
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	14:00 ~ 15:10	18:20 ~ 19:10	18:30 ~ 19:30	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:10
ビギナー	ベーシックハタヨガ	セラピー	キールタン 自主練 無料	ベーシックハタヨガ	アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛	セラピー
Yurika ★	Tomo ★★	Aya ★	g	Tomo ★★	Yurika ★	Yurika ★
19:45 ~ 20:45	19:45 ~ 20:30	19:30 ~ 20:40	19:20 ~ 20:30	19:45~21:30	18:30 ~ 19:30	
アロマキャンドルヨガ	基礎プラーナヤマ	ベーシックハタヨガ	ビギナー	ヨガスパシネマ	夜ヨガ	
Tomo ★	Tomo ★	Chetana ★★	Yurika ★	DVD 夕食付き	Yurika ★	
11	12	13	14	15	16	17
10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	8:00 ~ 9:10	8:00 ~ 9:10
ベーシックハタヨガ	セラピー	ビギナー	ベーシックハタヨガ	ビギナー	朝ヨガ瞑想	朝ヨガ
Kumi ★★	Tomoko ★	Maiko ★	Tomoe ★★	Kumi ★	Tomoe ★	Tomoe ★
14:00 ~ 15:10	11:30~12:30	11:30 ~ 12:40	11:30~12:30	11:30~12:30	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10
セラピー	ストレッチヨガ	ラージャヨガ	サウンドヨーガニドラ	アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛ 	セラピー	ビギナー
Tomo ★	Tomo ★ 18:30 ~ 19:30	Maiko ★★	Tomoe ★ 18:20 ~ 19:10	Tomoe ★ 18:30 <b>~</b> 19:30	Tomoe ★	Kumiko ★
18:30 <b>~</b> 19:30 ビギナー	18:30 ~ 19:30   ベーシックハタヨガ	14:00 ~ 15:10 セラピー	18:20 ~ 19:10 キールタン	18:30 <b>~ 19:30</b> ベーシックハタヨガ	17:00 ~ 18:00 アーユルウェータ、ハ・ランスヨカ	17:00 <b>〜</b> 18:10 セラピー
Yurika ★	Tomo ★★	Aya ★	自主練 無料	Tomoe ★★	Tomoe ★	Tomoe ★
19:45 ~ 20:45	19:45 ~ 20:30	19:30 ~ 20:40	19:20 ~ 20:30	19:45~20:45	18:30 ~ 19:30	
アロマキャンドルヨガ	基礎プラーナヤマ	ベーシックハタヨガ	ビギナー	ヨーガニドラ	夜ヨガ	
Tomo ★	Tomo ★	Chetana ★★	Yurika ★	Tomoe ★	Yurika 🛨	
18	19	20	21 YOGASPADAY	22	23	24
10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	8:00 ~ 9:10	8:00 ~ 9:10
ベーシックハタヨガ	セラピー	ビギナー	内臓へのヨガ	ビギナー	朝ヨガ瞑想	朝ヨガ
Kumi ★★	Tomoko ★	Maiko ★	Aya ★★	Kumi ★	Mai ★	Tomoe ★
14:00 ~ 15:10	11:30~12:30	11:30 ~ 13:00	11:30~12:30	11:30~12:30	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10
セラピー	ストレッチヨガ	グルジヨガ	シンギングボールヒーリング	アーユルヴェータ゛ハ゛ランスヨカ゛ Tomoe ★	セラピー	ビギナー
Tomoe ★ 18:30 ~ 19:30	Tomo ★ 18:30 ~ 19:30	Guruji ★★ 14:00 ~ 15:10	Mai ★ 18:20 <b>~</b> 19:20	18:30 ~ 19:30	Kumiko ★ 17:00 ~ 18:00	Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10
18:30 ~ 19:30 ビギナー		14:00 ~ 15:10 セラピー		16:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ		17:00 ~ 18:10 セラピー
1 1	ベーシックハタヨガ Tomo ★★	•	マントラ&キルタン Mai+メンバー	へーシックハタョカ Tomoe ★★		· .
Tomoe ★ 19:45 ~ 20:45	Tomo ★★ 19:45 ~ 20:30	Aya ★ 19:30 <b>~</b> 21:00	Mai+メンハー 19:30 ~ 20:30	19:45~21:30	Tomoe ★ 18:30 <b>~</b> 19:30	Tomoe ★
19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ	19:45 ~ 20:30   基礎プラーナヤマ	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ	19:30 <b>~</b> 20:30 肩コリと心をほぐすヨガ		18:30 ~ 19:30 夜ヨガ	
Tomo ★	基礎ノフーナヤマ  Tomo ★	ハタヨカ Guruji ★★★	肩コリと心をはく9ヨカ Yurika ★	料理教室&ディナー シェフ&Mai	/ 授コガ Yurika ★	
25	26	27	28	29	30 【 要予約 】	
10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 <b>~</b> 11:10	10:00 <b>~</b> 11:10	10:00 <b>~</b> 11:10	8:00 ~ 9:10	
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ	10:00 ~ 11:10 セラピー	10:00 ~ 11:10 ビギナー	べーシックハタヨガ	10:00 ~ 11:10 ビギナー	おっちゅう	11/30(土)
Kumi ★★	Tomoko ★	Maiko ★	Aya ★★	Kumi ★	朝コル映版 Mai ★	のクラスは
14:00 ~ 15:10	11:30~12:30	11:30 ~ 13:00	11:30~12:30	11:30~12:30	10:00 ~ 11:10	正貝10名の
セラピー	ストレッチヨガ	グルジヨガ	サウンドメデイテーション	アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛	セラピー	ご予約制です。
Tomoe ★	Tomo ★	Guruji ★★	Mai ★	Tomoe ★	Mai ★ 🐃	  (メンバー様もご予約
18:30 <b>~</b> 19:30	18:30 ~ 19:30	14:00 <b>~</b> 15:10	18:20 ~ 19:10	18:30 ~ 19:30	17:00 ~ 18:00	(グンハー探もこ 予形   が必要です。)
ビギナー Tomoe ★	ベーシックハタヨガ Tomo ★★	セラピー Aya ★	キールタン Mai 無料	ベーシックハタヨガ Tomoe ★★	アーユルウェーダ・バランスヨカ Tomoe ★	専用予約フォーム
19:45 ~ 20:45	19:45 ~ 20:30	Aya ★ 19:30 <b>~</b> 21:00	Mai 無科 19:20 ~ 20:30	19:45~21:00	18:30 ~ 19:30	・店頭・電話にて
	プラーナヤマ・バンダ	ハタヨガ	ビギナー	ヨガスパディスコ	あヨガ	│ ご予約承ります♪
Tomo ★	Mai ★	Guruji ★★★	Yurika ★	Mai エナシ゛ート゛リンク付	Caral V	$\phi\phi\phi\phi\phi\phi\phi$