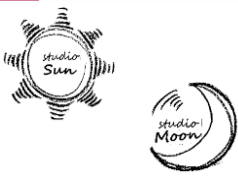


2019年
11月



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。

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

<p>毎月21日は『YOGA SPA DAY』</p> <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>シニア割</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</p> <p>※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>1</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★</p> <p>11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Kumiko ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★</p> <p>19:45 ~ 21:30 料理教室&ディナーシェフ</p>	<p>2</p> <p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumiko ★</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Aya ★</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Yurika ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★</p>	<p>3</p> <p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Kumiko ★</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Yurika ★</p>
		<p>4</p> <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 Tomo ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Yurika ★</p> <p>19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★</p>	<p>5</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 基礎プラーナヤマ Tomo ★</p>	<p>6</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★</p> <p>11:30 ~ 12:40 ラージャヨガ Maiko ★★</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★</p> <p>19:30 ~ 20:40 ベーシックハタヨガ Chetana ★★</p>	<p>7</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★</p> <p>11:30 ~ 12:30 サウンドヨーガニドラ Yurika ★</p> <p>18:20 ~ 19:10 キールタン 無料 自主練 無料</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★</p>	<p>8</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 Kumi ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★</p> <p>19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ DVD 夕食付き</p>
<p>11</p> <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 Tomo ★</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Yurika ★</p> <p>19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★</p>	<p>12</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 基礎プラーナヤマ Tomo ★</p>	<p>13</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★</p> <p>11:30 ~ 12:40 ラージャヨガ Maiko ★★</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★</p> <p>19:30 ~ 20:40 ベーシックハタヨガ Chetana ★★</p>	<p>14</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★</p> <p>11:30 ~ 12:30 サウンドヨーガニドラ Tomoe ★</p> <p>18:20 ~ 19:10 キールタン 無料 自主練 無料</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★</p>	<p>15</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 ~ 20:45 ヨーガニドラ Tomoe ★</p>	<p>16</p> <p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Tomoe ★</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe ★</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>17</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>
<p>18</p> <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>19</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 基礎プラーナヤマ Tomo ★</p>	<p>20</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>14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★</p> <p>19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★</p>	<p>21 YOGASPADAY</p> <p>10:00 ~ 11:10 内臓へのヨガ Aya ★★</p> <p>11:30 ~ 12:30 シンキングボールヒーリング Mai ★</p> <p>18:20 ~ 19:20 マントラ&キルタン Mai+メンバー</p> <p>19:30 ~ 20:30 肩コリと心をほぐすヨガ Yurika ★</p>	<p>22</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&ディナーシェフ&Mai</p>	<p>23</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>24</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>
<p>25</p> <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>26</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>27</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>14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★</p> <p>19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★</p>	<p>28</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 無料 Mai 無料</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★</p>	<p>29</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 ~ 21:00 ヨガスパディスコ Mai エナジードリンク付</p>	<p>30 【要予約】</p> <p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Mai ★</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Mai ★</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>11/30(土) のクラスは 定員10名の ご予約制です。</p> <p>(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>