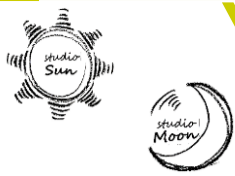


2019年
10月



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

シニア割	1	2	3	4	5	6	
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。 	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 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Mai ★	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ 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 Tomoe ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★	
	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 キールタン練習会 Mai 無料	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 ~ 20:30 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 ★		
	7	8	9	10	11	12	13
	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 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Mai ★	8:00 ~ 9:10 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 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 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 キールタン練習会 Mai 無料	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・ヨガニドラ Tomo ★	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Mai ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★	19:45 ~ 21:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★		
14	15	16	17	18	19	20	
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 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Mai ★	8:00 ~ 9:10 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 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 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 キールタン練習会 Mai 無料	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 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 ★		
21 YOGASPADAY	22	23	24	25	26	27	
10:00 ~ 11:10 身体リセットヨガ 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 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumiko ★	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Kumiko ★	
14:00 ~ 15:10 秋のヨガとアーユルヴェーダケアを学ぼう Mai ★	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoe ★	11:30 ~ 12:40 ラージャヨガ Maiko ★★	11:30 ~ 12:30 サウンドヨーガニドラ Yurika ★	11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Kumi ★	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★	
18:30 ~ 19:30 ゆったりフローヨガ Tomoe ★	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Mai ★★	14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★	18:20 ~ 19:10 キールタン練習会 自主練 無料	18:30 ~ 19:40 ベーシックハタヨガ Tomo ★★	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Yurika ★	17:00 ~ 18:10 セラピー Yurika ★	
19:45 ~ 20:45 温め潤す夜ヨガ Tomo ★★	19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★	19:30 ~ 20:40 ベーシックハタヨガ Chetana ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★	19:45 ~ 21:30 料理教室&ディナー シェフ	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★		
28	29	30	31	毎月21日は『YOGA SPA DAY』 YOGASPADAY 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。) ↓詳細はこちら↓ 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。			
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 ★★				
14:00 ~ 15:10 セラピー Tomo ★	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomo ★	11:30 ~ 12:40 ラージャヨガ Maiko ★★	11:30 ~ 12:30 サウンドヨーガニドラ Yurika ★				
18:30 ~ 19:30 ビギナー Yurika ★	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 キールタン練習会 自主練 無料				
19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★	19:45 ~ 20:30 基礎プラーナヤマ Tomo ★	19:30 ~ 20:40 ベーシックハタヨガ Chetana ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★				

