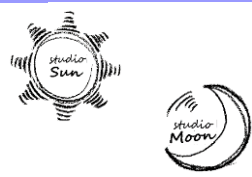


2019年
12月



YOGA SPAクラススケジュール



025.201.7092
電話受付 9:30~19:00



★の数は運動量を表しています

【開店時間：クラス開始30分前 閉店時間：クラス終了後】

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、ご了承ください。

★の数は運動量を表しています

						<p>1(土)・2(日)のあるクラスは定員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>	<p>1 【要予約】</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>2 【要予約】</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>3</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>4</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>5</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 マントラ・キルタン Mai</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★</p>	<p>6</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 & デイナー シェフ & Mai</p>	<p>7</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</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>9</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>10</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>11</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>12</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 マントラ・キルタン Mai</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★</p>	<p>13</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>14</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>15</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>16</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>17</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>18</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>19</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 マントラ・キルタン Mai</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★</p>	<p>20</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 & デイナー シェフ & Mai</p>	<p>21 YOGASPADAY</p> <p>8:00 ~ 9:10 活力を高める クンダリーニ瞑想 Mai ★★</p> <p>10:00 ~ 11:15 リラクセス&スッキリヨガ Kumiko ★</p> <p>17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダ 太陽礼拝 Tomoe ★★</p> <p>18:30 ~ 19:30 呼吸でゆるめる夜ヨガ Yurika ★</p>	<p>22</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>23</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>24</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>25</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>26</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 マントラ・キルタン Mai</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★</p>	<p>27</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>28</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>29</p> <p>YOGA SPA 忘年会 ※要予約 ご予約・料金など ↓詳細はこちら↓</p> 	
<p>30</p> <p>お休み</p>	<p>31</p> <p>お休み</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 ※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。</p> 	<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>YOGASPADAY</p> <p>ご予約・料金など ↓詳細はこちら↓</p> 