

2020年  
1月



# YOGA SPAクラススケジュール



★の数は運動量を表しています

025.201.7092

電話受付 9:30~19:00

【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、ご了承願います。

★の数は運動量を表しています

月	火	水	木	金	土	日
<p>☆謹賀新年☆</p> <p>本年も よろしく願ひ いたします。</p> <p>YOGASPA スタッフ一同</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>1</p> <p>お休み</p>	<p>2</p> <p>【特別クラス】</p> <p>11:30 ~ 12:30 ☆新春 笑いヨガ☆ 担当: Mai ※別紙参照・予約不要</p> <p>12:45 ~ 13:30 ★新年イベント★ ピニャータ割り ※別紙参照・予約不要</p>	<p>3</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai ★</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>4</p> <p>YOGA SPA 新年会 ※要予約 ご予約・料金など ↓詳細はこちら↓</p> 	<p>5</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>
	6	7	8	9	10	11
<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>10:00 ~ 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>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>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 Tomoe ★</p> <p>18:20 ~ 19:10 マントラ・キルタン 自主練</p> <p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★</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&amp;ディナー シェフ</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Tomoe ★</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>8:00 ~ 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>
13	14	15	16	17	18	19
<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>10:00 ~ 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>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 Tomo ★</p> <p>19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★</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>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>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>8:00 ~ 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>
20	21 YOGASPADAY	22	23	24	25	26
<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>10:00 ~ 11:10 太陽礼拝のための準備セラピー Tomoko ★</p> <p>11:30 ~ 12:40 ストレッチ太陽礼拝 Tomoe ★</p> <p>18:30 ~ 19:35 太陽礼拝を安定させるベーシックハタヨガ Tomo ★★</p> <p>19:50 ~ 21:00 スペシャル太陽礼拝 Mai ★★</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>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>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&amp;ディナー シェフ&amp;Mai</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>8:00 ~ 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>
27	28	29	30	31	毎月21日は『YOGA SPA DAY』	
<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>10:00 ~ 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>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>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>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>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> 	