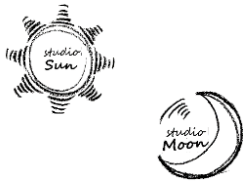


2020年
2月



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

毎月21日は『YOGA SPA DAY』		ワークショップのご案内		シニア割		1		2	
<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>【要予約】 2/22・23 《セルフプラクティスWS》</p> <p>ご予約・料金など↓詳細はこちら↓</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>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Mai ★</p>		<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe ★</p>	
						<p>10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★</p>		<p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★</p>	
						<p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</p>		<p>17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★</p>	
						<p>18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★</p>			
3	4	5	6	7	8	9			
<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Mai ★</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe ★</p>			
<p>14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★</p>	<p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomo ★</p>	<p>11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★</p>	<p>11:30 ~ 12:30 サウンドメディテーション Mai ★</p>	<p>11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★</p>			
<p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★</p>	<p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★</p>	<p>14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★</p>	<p>18:20 ~ 19:10 マントラ・キルタン Mai</p>	<p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★</p>	<p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</p>	<p>17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★</p>			
<p>19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★</p>	<p>19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★</p>	<p>19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★</p>	<p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★</p>	<p>19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ Mai 夕食付き</p>	<p>18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★</p>				
10	11	12	13	14	15	16			
<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Mai ★</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe ★</p>			
<p>14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★</p>	<p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomo ★</p>	<p>11:30 ~ 13:00 ラージャヨガ Mai ★★</p>	<p>11:30 ~ 12:30 サウンドメディテーション Mai ★</p>	<p>11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 セラピー Mai ★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★</p>			
<p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★</p>	<p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★</p>	<p>14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★</p>	<p>18:20 ~ 19:10 マントラ・キルタン Mai</p>	<p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★</p>	<p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</p>	<p>17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★</p>			
<p>19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★</p>	<p>19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★</p>	<p>19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Mai ★★</p>	<p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★</p>	<p>19:45 ~ 21:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai</p>	<p>18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★</p>				
17	18	19	20	21 YOGASPADAY	22	23			
<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★</p>	<p>10:00 ~ 11:15 実践！鼻うがい Kumi</p>	<p>8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★</p>	<p>8:00 ~ 9:00 朝ヨガ Tomoe ★</p>			
<p>14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko ★</p>	<p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomo ★</p>	<p>11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★</p>	<p>11:30 ~ 12:30 サウンドメディテーション Mai ★</p>	<p>11:30 ~ 12:40 料理教室 ~ベジミートを使ってみよう~ Mai</p>	<p>【要予約】 10:00 ~ 13:00 セルフプラクティスWS Guruji</p>		<p>【要予約】 10:00 ~ 13:00 セルフプラクティスWS Guruji</p>		
<p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★</p>	<p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★</p>	<p>14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★</p>	<p>18:20 ~ 19:10 マントラ・キルタン Mai</p>	<p>14:00 ~ 15:10 簡単！お家でヨガ Tomoe ★</p>	<p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</p>	<p>17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★</p>			
<p>19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★</p>	<p>19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★</p>	<p>19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★</p>	<p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★</p>	<p>19:00 ~ 20:30 ヨガ的ライフを始めよう Guruji</p>	<p>18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★</p>				
24	25	26	27	28	29				
<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Mai ★</p>				
<p>14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★</p>	<p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomo ★</p>	<p>11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★</p>	<p>11:30 ~ 12:30 サウンドメディテーション Mai ★</p>	<p>11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</p>	<p>10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★</p>				
<p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★</p>	<p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★</p>	<p>14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★</p>	<p>18:20 ~ 19:10 マントラ・キルタン Mai</p>	<p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★</p>	<p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★</p>				
<p>19:45 ~ 20:45 アロマキャンドルヨガ Tomo ★</p>	<p>19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★</p>	<p>19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★</p>	<p>19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★</p>	<p>19:45 ~ 21:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai</p>	<p>18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★</p>				