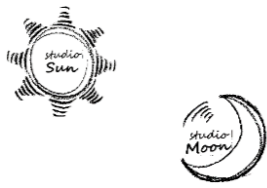


2020年
3月



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』		3. 11(水) チャリティーヨガクラス開催のご案内		スタジオ開放のご案内		シニア割		1	
<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>3.11水曜日 東日本大震災から9年が経ちます。</p> <p>YOGA SPAでは2クラスを『チャリティーヨガクラス』として寄付制のクラスを開催します。</p> <p>◆ご予約不要 ◆参加費：寄付制</p>		<p>3/5 18:20 ~ 19:10</p> <p>フリーパスメンバー様限定</p> <p>SUNスタジオ 無料開放致します♡</p> <p>ヨガの自主練習にご利用ください(*^-^*)</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¥1,100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>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>	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
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 Tomoe ★	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe ★	14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★	10:00 ~ 11:10 ストレッチヨガ Tomo ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★
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 グルジヨガ Guruji ★★	11:30 ~ 12:30 サウンドヨガニドラ Kumiko ★	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 ★
18:30 ~ 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 フリーパスメンバー様限定 SUNスタジオ無料開放	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 Guruji ★★
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 Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★	19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ DVD 夕食付き	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★	9	10	11
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 ~ 12:30 震災復興チャリティーヨガクラス Tomo&Tomoe 寄付制クラス
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 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 Mai ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai ★	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 ★
18:30 ~ 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 マントラ・キルタン Mai ★	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 ~ 20:30 震災復興チャリティーヨガクラス Mai 寄付制クラス
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 ~ 20:30 震災復興チャリティーヨガクラス Mai 寄付制クラス	19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★	19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー シェフ&Mai	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★	16	17	18
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 グルジヨガ Guruji ★★
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 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 腸内環境を整えるセラピー 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 Tomo ★
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 Tomo ★	18:20 ~ 19:10 マントラ・キルタン Mai ★	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★	17:00 ~ 18:00 ヨガでお腹を引き締めよう! 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 Guruji ★★
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 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 良質な眠りへ導く夜ヨガ Mai ★	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Mai ★	23	24	25
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 Mai ★★	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 グルジヨガ Guruji ★★
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 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 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 ★
18:30 ~ 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 マントラ・キルタン Mai ★	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 Guruji ★★
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 Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 ビギナー Yurika ★	19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー シェフ&Mai	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★	18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★	30	31	
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 セラピー Tomoe ★	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomo ★	
14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe ★	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomo ★						17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★	
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe ★	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★						18:30 ~ 19:30 夜ヨガ Yurika ★	19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★	
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 ★								

29 【要予約】

YOGA SPA
8周年イベント

『YOGA for beyond』

ご予約・料金など
↓詳細はこちら↓