

2020年  
4月



# YOGA SPAクラススケジュール



025.201.7092

★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】

電話受付 9:30～19:00

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

65歳以上の皆さま	1	2	3	4	5	
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。	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 ★	
	11:30～13:00 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 ★	
	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 ★	
	19:30～21:00 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 ★		
6	7	8	9	10	11	12
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 Tomo ★	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 ★★	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 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 ★★	19:20～20:30 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 ★	
13	14	15	16	17	18	19
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 ★★	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 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 ★★	19:20～20:30 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 ★	
20	21 YOGASPADAY	22	23	24	25	26
10:00～11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★	10:00～11:10 気分の落ち込み、イライラを癒すセラピー 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 ★	8:00～9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★	8:00～9:00 朝ヨガ Tomoe ★
14:00～15:10 セラピー Tomoe ★	11:30～12:30 春バテさよなら!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 ★	【要予約】 10:00～13:00 ヨガセラピーWS Guruji	【要予約】 10:00～13:00 ヨガセラピーWS Guruji
18:30～19:30 ビギナー Tomoe ★	18:30～19:30 肩こり、頭痛の改善ヨガ Mai ★★	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 癒しと睡眠のためのサウンドメディテーション 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 ★	
27	28	29	30	ワークショップのご案内		
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 ★★	【要予約】 4/25・26 《カラダとココロの不調を改善! ヨガセラピーWS》 ご予約・料金など↓詳細はこちら↓ 		
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 ★			
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			
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 ★			
				毎月21日は『YOGA SPA DAY』 YOGASPADAY ご予約・料金など↓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。