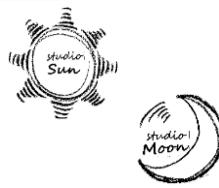


2020年  
6月



# YOGA SPAクラススケジュール

YOGA SPA  
yogayu

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、ご了承願います。

★の数は運動量を表しています

1	2	3	4	5	6	7
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 Mai ★	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 グルジョガ		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 ~ 19:40 ベーシックハタヨガ Mai ★★		18:20 ~ 19:10 サウンドメディテーション Mai		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 <sup>+</sup> Tomoe ★
19:20 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★		19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★	19:20 ~ 20:30 セラピー <sup>+</sup> Tomoe ★	19:00 ~ 20:10 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★		
8	9	10	11	12	13	14
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★	10:00 ~ 11:10 セラピー <sup>+</sup> Tomoko ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー <sup>+</sup> Maiko ★	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★	10:00 ~ 11:10 ビギナー <sup>+</sup> Mai ★	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 <sup>+</sup> Tomoe ★	11:30~12:30 ストレッチヨガ Tomo ★	11:30 ~ 13:00 ハタヨガ Guruji ★★★		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 <sup>+</sup> Kumiko ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー <sup>+</sup> Kumiko ★
	18:30 ~ 19:40 ベーシックハタヨガ Mai ★★		18:20 ~ 19:10 マントラ・キルタン Mai		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 <sup>+</sup> Tomoe ★
19:20 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★		19:30 ~ 21:00 グルジョガ Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 セラピー <sup>+</sup> Tomoe ★	19:00 ~ 20:10 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★		
15	16	17	18	19	20	21 国際ヨガの日
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★	10:00 ~ 11:10 セラピー <sup>+</sup> Tomoko ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー <sup>+</sup> Maiko ★	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★	10:00 ~ 11:10 ビギナー <sup>+</sup> Mai ★	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Mai ★	今年の国際ヨガの日は オンライン開催です。 詳細・ご予約は ↓こちらから↓  
14:00 ~ 15:10 セラピー <sup>+</sup> Tomoe ★	11:30~12:30 ストレッチヨガ Tomo ★	11:30 ~ 13:00 グルジョガ Guruji ★★		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 <sup>+</sup> Kumiko ★	
	18:30 ~ 19:40 ベーシックハタヨガ Mai ★★		18:20 ~ 19:10 サウンドメディテーション Mai		17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★	
19:20 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★		19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★	19:20 ~ 20:30 セラピー <sup>+</sup> Tomoe ★	19:00 ~ 20:10 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★		
22	23	24	25	26	27	28
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★	10:00 ~ 11:10 セラピー <sup>+</sup> Tomoko ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー <sup>+</sup> Maiko ★	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★	10:00 ~ 11:10 ビギナー <sup>+</sup> Mai ★	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 <sup>+</sup> Tomoe ★	11:30~12:30 ストレッチヨガ Tomo ★	11:30 ~ 13:00 ハタヨガ Guruji ★★★		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 <sup>+</sup> Kumiko ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー <sup>+</sup> Kumiko ★
	18:30 ~ 19:40 ベーシックハタヨガ Mai ★★		18:20 ~ 19:10 マントラ・キルタン Mai		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 <sup>+</sup> Tomoe ★
19:20 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★		19:30 ~ 21:00 グルジョガ Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 セラピー <sup>+</sup> Tomoe ★	19:00 ~ 20:10 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★		
29	30					
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★	10:00 ~ 11:10 セラピー <sup>+</sup> Tomoko ★		←このマークのあるクラスは 【クラスレポート用の写真】 【オンラインクラス用の動画】 の撮影があります	☆クラス受講にあたってのお願い☆ 感染症対策のため以下の取り組みをしております。 ご理解ご協力をよろしくお願いします。		
14:00 ~ 15:10 セラピー <sup>+</sup> Tomoe ★	11:30~12:30 ストレッチヨガ Tomo ★			<ul style="list-style-type: none"> <li>各クラスの定員は15名とさせていただきます。</li> <li>ご予約優先制です。 (ご予約はHP・TEL・店頭でお願いします。)</li> <li>発熱や倦怠感などの不調がある際はご来店をお控えください。 (ご家族に同様の症状がある場合もお控えください。)</li> <li>クラスの受講前後は手洗いや手指の消毒をお願いします。</li> <li>ヨガマット以外のレンタルは休止とさせていただきます。必要な方はご持参ください。</li> </ul>		
	18:30 ~ 19:40 ベーシックハタヨガ Mai ★★					
19:20 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★						

65歳以上の皆さま

YOGA SPAメンバーに、ならぬくても  
¥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。

