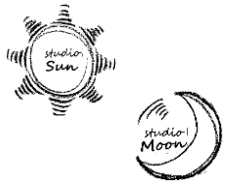


2020年
6月



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、ご了承ください。						★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 グルジヨガ		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 サウンドメデイテーション 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 Tomoe ★
19:20 ～ 20:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★		19:30 ～ 21:00 ハタヨガ	19:20 ～ 20:30 セラピー 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 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 ハタヨガ		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 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 Tomoe ★
19:20 ～ 20:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★		19:30 ～ 21:00 グルジヨガ	19:20 ～ 20:30 セラピー 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 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 ★	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 Tomoe ★	11:30～12:30 ストレッチヨガ Tomo ★	11:30 ～ 13:00 グルジヨガ		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 ★	
	18:30 ～ 19:40 ベーシックハタヨガ Mai ★★		18:20 ～ 19:10 サウンドメデイテーション 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	19:20 ～ 20:30 セラピー 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 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 ハタヨガ		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 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 Tomoe ★
19:20 ～ 20:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★		19:30 ～ 21:00 グルジヨガ	19:20 ～ 20:30 セラピー Tomoe ★	19:00 ～ 20:10 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★		
29	30			☆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。 ・各クラスの定員は15名とさせていただきます。 ・ご予約優先制です。 (ご予約はHP・TEL・店頭でお願いします。) ・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。) ・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。 ・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。		65歳以上の皆さま 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 ベーシックハタヨガ Kumi ★★	10:00 ～ 11:10 セラピー 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			
14:00 ～ 15:10 セラピー Tomoe ★	11:30～12:30 ストレッチヨガ Tomo ★					
	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 ★						