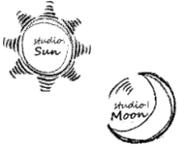


2020年  
7月



# YOGA SPAクラススケジュール



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。 ・水曜日の午前のクラスを連続で受講する場合、駐車場が満車の際は海岸駐車場に車を駐車してください。 ★の数は運動量を表しています

☆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いたします。		1	2	3	4	5
<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。</li> <li>(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>		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 ★
		11:30 ~ 13:00 グルジヨガ 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 Kumiko ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★
			18:20 ~ 19:10 サウンドメディテーション 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 セラピー Tomoe ★			
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 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 チャクラヨガ 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 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	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 ★
19:20 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★		19:30 ~ 21:00 グルジヨガ Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe ★	19:45 ~ 21:30 料理教室&ディナー シェフ&Mai		
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 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 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 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	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 ★
19:20 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Tomo ★		19:30 ~ 21:00 チャクラヨガ Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe ★			
20	21 YOGA SPA DAY	22	23	24	25	26
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★	10:00 ~ 11:10 夏の[冷え]を緩和するセラピー 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 ストレッチヨガで夏を元気に過ごそう Tomo ★	11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★		11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★	オンラインWS	
	18:30 ~ 19:40 太陽礼拝で太陽神を味方につける Mai ★★		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 ★★	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★
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 Tomoe ★	19:45 ~ 21:30 料理教室&ディナー シェフ&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 ★
27	28	29	30	31	25日オンラインWS ①9:30 ~ 11:00 ヨガスタートアップWS 担当: Guruji  ②11:30 ~ 12:15 9月開催インストラクター養成コース無料説明会 スピーカー: Guruji・Mai  近日HPIにて公開!!  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	
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 ★		
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 チャクラヨガ Guruji ★★		11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe ★		
	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	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ 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 Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe ★			



毎月21日はYOGA SPA DAY  
YOGASPADAY  
毎月21日は特別クラスを開催しています。  
ご予約・料金など↓詳細はこちら↓