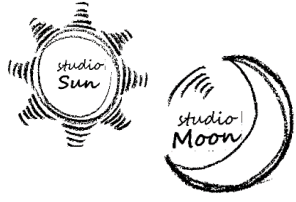


2020年
8月



YOGA SPAクラススケジュール



★の数は運動量を表しています

【 開店時間 : クラス開始30分前 閉店時間: クラス終了後 】

025.201.7092
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。

・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。

毎月21日はYOGA SPA DAY YOGA SPA DAY 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↓		★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申し上げます。 ・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。					1	2
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 ★	10:00 ~ 11:10 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 サウンドメデイテーション 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 ★	19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ Mai 夕食付き				
10	11	12	13	14	15	16		
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★	10:00 ~ 11:10 セラピー Mai ★	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 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 Tomo ★	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 Guruji ★★★	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe ★	19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー シェフ&Mai				
17	18	19	20	21 YOGA SPA DAY	22	23		
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 ~ 11:00 夏バテアーユルヴェーダヨガ Kumiko ★	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 アーユルヴェーダ式 6つの味を感じる正しい食事の 方法 Mai なし	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	18:30 ~ 19:30 良質な睡眠のためのヨガ 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 ~ 20:45 自然治癒力を高めるヨガ Mai ★				
24	25	26	27	28	29	30		
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 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 チャクラヨガ Guruji ★★	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe ★	19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー シェフ&Mai				
31				クリシュナグルジお知らせ グルジのオンラインクラス 動画がどんどん増える オンラインクラスを配信中 1週間のトライアル有	HeardsLifeお知らせ トリートメントルームより アロマタッチトリートメント 健康に悪影響を及ぼす4つの原因 ①ストレス②毒物によるダメージ ③炎症反応④自律神経失調を整 えるトリートメントテクニック 50分 ¥6,000(税別) フリーパス割引適用可能 ※8/1~予約開始	Havan Diningお知らせ 8月より火曜日はプレートDay 第1, 3, 5 火曜日 カレープレートDay ※30食限定 第2, 4 火曜日 マクロビプレートDay ※20食限定 Open11:00~16:00 Lo15:00		